

Erkki Kelhä

Liikunnan ja terveystiedon lehtori, opinto-ohjaaja opiskelija

”NOPEAMMIN, KORKEAMMALLE, VOIMAKKAAMMIN”!

OUNASVAARAN URHEILULUKIOLAISTEN KOKEMUKSIA OPISKELUN JA URHEILUN YHDISTÄMISESTÄ

Rovaniemellä opiskelevat urheilijat kerääntyvät Ounasvaaran huipulle Lapin urheiluopistolle aamuharjoituksiin klo 8. Heidän mielessään on olympialiikkeen motto: ”nopeammin, korkeammalle, voimakkaammin”. Olipa laji mikä tahansa, harjoituksissa on tekemisen meininki. Nuoret Ounasvaaran lukion opiskelevat urheilijat ovat etuoikeutetussa asemassa saadessaan urheilla huippuolosuhteissa Lapin urheiluakatemian suojissa, vain kivenheiton päässä opiskeluahjostaan. Päällepäin kaikki toimii. Valmentajat ovat huippuluokkaa, olosuhteet ihanteelliset ja opiskelukin mahdollista lähellä sijaitsevassa Ounasvaaran urheilulukiossa, jossa opettajilla on pitkä kokemus urheilevista nuorista. Mitä yksittäinen opiskelija ajattelee arjestaan ja elämästään? Onko kaikki siten miltä ulospäin näyttää? Olisiko urheilun ja opiskelun yhdistämisessä kehitettävää? Voitaisiinko opinto-ohjauksella auttaa opiskelijaan vielä lisää opiskelun ja urheilun yhdistämisessä?

Suomalainen koulujärjestelmä ja urheilu

Jo 1930-luvulla ehdotettiin ensimmäisen kerran urheilun ja opiskelun yhdistäviä oppilaitoksia perustettavaksi Suomeen. Varsinaisia omia oppilaitoksia urheilijoille muiden maiden tapaan alettiin suunnitella 1960-luvun lopulla. Nykyään eri puolilla Suomea sijaitsevat urheiluakatemit ovat opskelu- ja urheilupaikkakunnille syntyneitä yhteistyöverkostoja. (Metsä- Tokila, T. 2001). Näiden kautta tuetaan urheilijoiden valmentautumisen, opiskelun ja muun elämän integrointia sekä edistetään laadukkaaseen valmentautumiseen ja urheilijan elämään liittyvien tukipalvelujen saatavuutta. Hyväksytyt huippu-urheiluakatemit ovat huippu-urheilun kannalta valtakunnallisesti merkittäviä toimijoita urheilijoiden opiskelun ja valmentautumisen yhdistämisessä ja laadukkaan

päivittäisvalmennuksen mahdollistajana. Osalle statuksen saavista huippu-urheiluakatemiaista myönnetään myös taloudellista tukea. (<http://www.noc.fi/?x2008=1192953>)

Lapin urheiluakatemia ja Ounasvaaran urheilulukio oppilaitoksena

Ounasvaaran lukion urheilulukiolaiset kuuluvat Lapin urheiluakatemiaan ja saavat kaikki sen tarjoamat edut. Urheilijoiden tukipalveluihin sisältyy mm. hieronta- ja fysioterapia-, kylpylä-, lääkäri- ja testauspalveluita sekä ravinto-neuvontaa ja psyykkistä valmennusta. Urheilulukion päälajeja ovat alppihiihto, maastohiihto, jalkapallo, jääkiekko, lentopallo, mäkihyppy ja yhdistetty sekä yleisurheilu. Lisäksi uinnissa toimii oma lajivalmentaja. Lajivalmennusta järjestetään vähintään kuusi tuntia viikossa kolmena aamuna ennen muita oppitunteja. (<http://www.rovaniemi.fi/fi/Palvelut/Koulutus-ja-opiskelu/Koulujen-yhteystiedot-ja-sijainnit/Lukiot/Ounasvaaran-lukio/Ounasvaaran-urheilulukio>).

Urheilulukioon voidaan ottaa myös muiden lajien urheilijoita, joille tarjotaan valmennusta koordinoitusti. Ajallinen jousto opintojen suorittamisessa on mahdollista esim. tärkeisiin kisoihin valmentautumista ja osallistumista tai mm. kansainvälisiin leireihin osallistumista varten. Urheilulukiolaisten opinnot ovat suunniteltu jakautuvan neljälle vuodelle. Opinto-ohjauksen päävastuu on yhdellä opinto-ohjaajalla. Opinto-ohjaajan kontaktitunnit ensimmäiselle vuosikurssille ovat opintojen alussa ensimmäisessä jaksossa 1 viikkotunti, jolloin teemana ovat elämänhallintaan ja opiskeluun liittyvät asiat. 3. jaksoissa pääteemana ovat seuraavan vuoden kurssivalinnat. Heti opintojen alussa opon ja tutor-opiskelijoiden toimesta järjestetään ”ryhmytymispäivä”, jolloin tutustutaan pyöräillen nuorten toimintoihin ja paikkoihin, esimerkiksi kirjastoon ja vapaa-ajanharrastusmahdollisuuksiin. Toisena vuonna opon kontaktitunnit ovat 2. jaksossa, aiheena yo-kirjoituksiin valmistautuminen ja 4. jaksossa käsitellään jatko-opiskelupaikkoja ja työpaikan hakemista. Kolmantena vuonna opo järjestää tutustumiskäyntejä yliopistoihin ja ammattikorkeakouluihin. Ohjauksellisesti isossa roolissa ovat ryhmänohjaajat, jotka viikoittain tapaavat n. 15 minuutin palaverissa omaa ryhmäänsä seuraten esimerkiksi opintojen etenemistä ja poissaoloja. Kerran kuukaudessa urheilulukiolaisten asioita, mm. urheilijoiden leirejä, käsitellään valmentajapalaverissa, johon osallistuvat urheiluakatemian valmentajat, rehtori, opinto-ohjaaja ja ryhmänohjaajat. Lisäksi ohjauksellisesti merkittäviä tehtäviä hoitaa viikottain opettajien kokoukset sekä ryhmänohjaajien ja opon palaverit.

Opiskelevan urheilijan ympäristö vaikuttajana ja tukijana

Olympiakomitean opintokoordinaattorina toimivan Tuuli Merikoski-Siliuksen mukaan urheiluvalmentautuminen ja täysipäiväinen opiskelu ei tuota haluttuja tuloksia, jos urheilija ei uskalla tehdä ratkaisuja urheilun ehdoilla. Hänen mielestään opiskelua ei kuitenkaan tule täysin laiminlyödä, vaan valmennuksen ja opiskelun on oltava tasapainossa keskenään niin, ettei kokonaisrasitus heikennä urheilullisten päämäärien saavuttamista. Merikoski-Siliuksen mukaan vastuu huolehtia urheilijan opiskelumahdollisuuksista ja niissä etenemisestä on urheilijan itsensä lisäksi myös nuorten urheilijoiden vanhemmilla. Valmentajan osaamisella ja asennoitumisella on urheilijan ikään katsomatta merkitystä opiskelun ja huippu-urheilun tasapainoisessa yhdistämisessä. Vaikka valmentajan ei tarvitsekaan olla urheilijan opinto-ohjaaja, on tämän hyvä tietää opiskelun vaatimuksista eri ajanjaksoina. Valmentajan tulee osata rytmittää harjoittelu tarvittaessa opinnot huomioiden. (http://www.kihu.fi/faktapankki/nakokulma/07_huippu_urheilu_%20ja_opiskelu/).

Urheilijoiden opintojen ongelmakohtia ovat läsnäoloa velvoittavat kurssit, joiden ajankohdat riitelevät valmennussuunnitelman kanssa. Myös kurssit, jotka etenevät matkojen, leirien ja kilpailujen aikana, ovat ongelmallisia suorittaa. Joustamattomuus opintojen suoritustavoissa, ajan puute ja tietämättömyys siitä, mitkä kurssit edellyttävät toisiaan, ovat vaikeuttaneet urheilijoiden opintojen edistymistä. Toimivia ratkaisuja ovatkin olleet yhdessä opettajan kanssa löydetty joustavat ja yksilölliset opintoratkaisut, kuten itsenäisesti tehtävät työt, raportit ja oppimispäiväkirjat. Myös vaihtoehtoiset tenttiajankohdat ja tenttijärjestelyt ovat edistäneet opintoja. Urheilun ja opiskelun yhdistämistä helpottaa urheilijan tekemä opinto- ja valmennussuunnitelma, jolla voidaan ennakoida valmennuksen ja opintojen yhteensovittamisen ongelmakohtia sekä hakea niille vaihtoehtoisia ratkaisuja. Tähän kilpa- ja huippu-urheilija tarvitsee usein tukea ja ohjausta oman tieteenalan ja koulutusohjelman sisältä. (Markkanen, P. & Merikoski-Silius, T. 2003)

Ounasvaaran urheilulukiolaisten kokemuksia sekä kehitysideoita opiskelun ja urheilun yhdistämisestä

Ounasvaaran lukion pitkä kokemus opetuksen järjestäjänä näkyy urheilulukiolaisten mielipiteissä opiskeluun ja oppimisympäristöön liittyvissä kysymyksissä. Opettajat arvostavat opiskelijoiden urheilu-uraa ja ovat valmiita yksilöllistämään opetusta urheilun ehdoilla esimerkiksi leirien ja kilpailumatkojen yhteydessä. Tästä syystä opiskelijoilla on tunne, että heitä arvotetaan ja heistä

huolehditaan. Ounasvaaran urheilulukion pitkät perinteet näkyivät myös yhteenkuuluvuuden tunteessa, ”Oukkuhengessä”, josta opiskelijat olivat ylpeitä.

Urheiluopiston ja lukion välistä lyhyttä välimatkaa kiiteltiin. Haasteita oli liikkumisessa lukiosta kotiin ja iltaharjoituksiin kotoa, koska julkinen liikenne ei Rovaniemellä toimi tarpeeksi tehokkaasti. Ajankäytöllisesti olisi tehokasta, jos urheilulukiolaisille olisi osoitettu opiskelutila urheiluopistossa. Opiskelija voisi jäädä opiskelemaan lähelle harjoituspaikkoja, sen sijaan, että käyttäisi ajan matkoihin lukion, kodin ja harjoituspaikan välillä.

Teemahaastattelussa ilmenneet opiskeluesteet ”motivaation puute ja oma laiskuus” yllättivät, sillä urheilulukion opiskelijat on valittu valintakokeiden kautta opiskelemaan huippu-urheilun vaatimiin olosuhteisiin. Tästä syystä odotin, että opiskelijoilla on korkea motivaatio sekä opiskeluun että urheiluun. Opetushenkilöstön arvostus urheilua kohtaan tuli ilmi teemahaastatteluissa. Olisiko syytä korostaa vielä enemmän myös valmentajien osoittamaa mielenkiintoa ja arvostusta opiskelua kohtaan? Yhteisillä vanhempien, valmentajan ja opinto-ohjaajan tapaamisilla voitaisiin sekä motivoida, että voimaannuttaa opiskelijaa, sekä lisätä opiskelijan itseohjautuvuutta.

Opintojen jaksotus lukuvuodelle koettiin pääosin onnistuneeksi. Opinto-ohjauksella on pystytty keventämään kiireisintä harjoittelu- ja kilpailukautta. Aloittavan opiskelijan ensimmäisessä jaksossa on tarkoituksellisesti paljon opintoja. Jos laji vaatii samalla paljon aikaa, luo tämä kiirettä ja edellyttää opiskelujen järjestelyjä. Myös koko lukio-opintojen mitoituksessa on parantamisen varaa. 4 vuoden opintojen tiivistäminen 3 vuoteen tekee ajankäytön haasteelliseksi. Nuori kunnianhimoinen opiskelija pelkää valmistuvansa ikään kuin ”vuoden myöhässä” jos lukio- opinnot kestävät 4 vuotta. Tähän haasteeseen on jo puututtu opinto-ohjauksella. Asia huomioidaan Ounasvaaran urheilulukiossa tulevaisuudessa tarkemmin henkilökohtaisessa opintosuunnitelmassa. Tarvittaessa reagoidaan nopeasti poistamalla opintosuunnitelmasta kursseja, jos opiskelija tuntee kuormittavuuden liian suureksi.

Opiskelun ja harjoittelun kuormittavuuden opiskelijat kokivat hyvin yksilöllisesti. Myös lajin vaatimat leirit ja matkustaminen näkyivät kuormittavuuden kokemisessa. Henkilökohtaisella ohjauksella, valmentajien, opettajien ja opinto-ohjauksen yhteistyöllä voitaisiin vaikuttaa tavoitteisiin urheilussa ja opiskelussa. Myös suunnitelmallisella urheilemisen ja opiskelun ajoittamisella eli rytmittämällä harjoittelu ja opiskelu tukemaan toisiaan, saataisiin kiireellisimmät ajanjaksot jaettua tasaisemmin koko vuodelle.

Elämänhallintataitojen osalta opiskelijat olivat erittäin tietoisia ravinnon, nukkumisen ja palautumisen tärkeydestä. Ravintotietoon oli kiinnitetty huomiota, mutta sen mukainen toteutus oli vaihtelevaa. Opiskelijoiden välinpitämätön suhtautuminen näkyi esimerkiksi satunnaisissa välipalojen nauttimisessa. Aamuharjoitusten jälkeinen seuraava ruoka oli vasta 5-6 tunnin kuluttua aamupalasta. Aamuharjoituksista palautuminen ja opiskeluun keskittyminen, sekä riittävän vuorokauden energiamäärän saaminen vaatii säännöllisemmän ja runsaamman välipalan, kuin mitä opiskelijat kertoivat syövänsä. Syynä oli laiskuus kuljettaa eväitä tai liian kallis aamupala Lapin urheiluopistossa. Ravintoon liittyvien luentojen lisäksi nuori vaatii toimiakseen tarkoituksenmukaisesti selkeää seurantaa ja ohjausta.

Väärät stereotypiat urheilevasta nuoresta

Nuoria urheilijoita pidetään yleisesti hyvinä ajankäyttäjinä urheilun rytmittäessä arkea. Kehittämistyöni antoi uuden näkökulman urheilevan nuoren ajan- ja elämänhallintaan. Yleensä 17-vuotias huipulle tähtäävä nuori on kymmenen vuoden ohjatun urheilu-uran jälkeen keskittynyt ja motivoitunut urheiluun. Toisaalta tänä aikana nuori urheilija voi tiedostamattaan olla kasvanut ikään kuin ulkopuolelta ohjelmoiduksi ihmiseksi, joka näkee tärkeäksi vain urheiluun liittyvät harjoitteet ja ne asiat, jotka käsketään tehdä valvotusti. Kun käskyjä ei tule ja ohjelmointi ei ole nuorten mukaan ”päällä”, on nuori urheilija ”vapaalla”. Tämä online / offline- tila nuoren toiminnassa tulisi ohjata nuoren elämän kokonaisuuden hallinnan ymmärtämisessä. Nuoren urheilijan valmennusohjelma tulisi kattaa 24 tuntia vuorokaudessa, jolloin nuori ymmärtäisi, että koko vuorokauden toiminta vaikuttaa sekä opiskeluun että urheilu-uraan. Useimmat urheilevat nuoret tiedostavat tämän, mutta sen toteuttaminen vaatii aikuisten eli vanhempien, opettajien ja valmentajien yhteistyötä, ohjausta ja seurantaa. Tämän päivän hektisessä ja suorittamiskeskeisessä yhteiskunnassa opintoihin ja urheiluun olennaisesti vaikuttavalle ”ylimääräiselle tehtävälle” eli nuoren elämänhallinnan ohjaukselle ja seurannalle ei löydy aikaa. Olisiko syytä pysähtyä ja yhdessä eri osapuolten kanssa miettiä sitä, mikä on tärkeää ja välttämätöntä opiskelijoille, jotka yrittävät ”nopeammin, korkeammalle, voimakkaammin”?

Huippu-urheilun faktapankki. Urheilu ja suomalainen koulutusjärjestelmä. Viitattu 13.11.2013

http://www.kihu.fi/faktapankki/nakokulma/07_huippu_urheilu_%20ja_opiskelu/

Markkanen, P. & Merikoski-Silius, T. 2003. Huippu-urheilijan opiskelu vaatii mestarillista ajankäyttöä. Tavoitteena olympiamitali ja maisterin paperit. Oulun yliopisto.

Metsä-Tokila, T. 2001. Koulussa ja kentällä. Vertaileva tutkimus huipulle tähtäävän urheilun ja koulutuksen yhdistämisestä. Turku: Painosalama Oy.

Ounasvaaran urheilulukio. Viitattu 13.11.2013.

<http://www.rovaniemi.fi/fi/Palvelut/Koulutus-ja-opiskelu/Koulujen-yhteystiedot-ja-sijainnit/Lukiot/Ounasvaaran-lukio/Ounasvaaran-urheilulukio>

Suomen olympiakomitea. Huippu-urheiluakatemioiden. Viitattu 13.11.2013

<http://www.noc.fi/?x2008=1192953>