

Lapin ammattikorkeakoulun urheiluakatemiaopiskelijoiden ohjaus

Opinto-ohjaajakoulutuksen kehittämistyö kevät 2014

Erja Rahkola, Mika Rahkola ja Outi Tieranta

Tiivistelmä

Kehittämistehtävämme tavoitteena oli tuoda esille Lapin ammattikorkeakoulun urheiluakatemiaopiskelijoiden ohjaukseen liittyvät tarpeet ja esittää ne kirjattavaksi osaksi Lapin ammattikorkeakoulun ohjaussuunnitelmaa. Ohjaukseen liittyviä tarpeita kysyttiin webropol-kyselynä Lapin ammattikorkeakoulun urheiluakatemiaopiskelijoilta, heidän lajivalmentajilta sekä Lapin ammattikorkeakoulun opettajilta Rovaniemen kampuksella.

Haasteellisimmiksi asioiksi urheilun ja opiskelun yhdistämisessä kaikki kyselyyn vastaajat toivat esille harjoittelun ja opiskelun yhteisen aikataulutuksen. Opiskelijoiden mukaan tarvitaan ennen kaikkea vaihtoehtoisia suoritustapoja opiskelun aikatauluttamiseksi itselle sopivammaksi. Myös toivomus kesälukukauden järjestämisestä nousi opiskelijoiden, mutta myös opettajien, vastauksista kehitysehdotuksena esille. Kaikki vastanneet valmentajat pitivät opintosuunnitelman tuntemista tarpeellisenä opiskelijan kokonaiskuormituksen kannalta. Ohjaavat opettajat esittivät kehittämis ehdotuksina vaihtoehtoisten suoritusmenetelmien tarjoamista opiskelijoille sekä urheiluakatemia opiskelijoille erikseen nimettyä opinto-ohjaajaa. Kehittämisajatuksena toimme esille mm. ohjaajan vuosikellon laatimisen tarpeen ja kolmikantaisten kehittämiskeskustelujen käyttämisen osana opintojen ohjausta.



Johdanto

Suomessa on huippu-urheilijaksi tähtääville opiskelijoille kehitetty urheiluakatemiatoiminta, jonka päätavoite on urheilu-uran, opiskelun ja työuralle siirtymisen tukeminen ja edistäminen sekä huipulle pyrkivien urheilijoiden valmennuksen tehostaminen. Urheiluakatemia tarjoaa urheilijoille valmennusta, harjoitteluympäristöjä, valmennuksen tukipalveluja sekä tukea opintojen suunnittelussa ja toteutuksessa sekä valmentautumisen, opiskelun ja niiden ulkopuolisen elämän yhdistämisessä (<http://www.lapinurheiluakatemia.fi/> 23.9.2013). Urheiluakatemit toimivat myös paikallisina urheilun osaamiskeskuksina sekä vaikuttajina. Valtakunnallisesta koordinoinnista vastaa Suomen Olympiakomitea. Rovaniemellä toimii Lapin urheiluakatemia, jossa yhtenä toimijana on Lapin ammattikorkeakoulu. Yksi ammattikorkeakoulun tehtävistä on tukea ja ohjata urheilijan opintoja urheilu-uran ohella.

Kevään 2014 aikana on Lapin ammattikorkeakoulussa laadittu opiskelijoiden hyvinvointisuunnitelma, joka sisältää ohjaussuunnitelman. Kehittämistehtävämme tavoitteena on tuoda esille urheiluakatemiaopiskelijoiden ohjaukseen liittyvät tarpeet ja esittää ne kirjattavaksi osaksi ohjaussuunnitelmaa. Ohjaukseen liittyviä tarpeita kartoitettiin webropol-kyselynä Lapin ammattikorkeakoulun urheiluakatemiaopiskelijoille, heidän lajivalmentajilleen sekä kaikille Lapin ammattikorkeakoulun opettajille Rovaniemen kampuksella.

Lapin Urheiluakatemia

Tällä hetkellä Suomessa toimii 19 urheiluakatemias (Urheiluakatemiaverkosto, 2014). Vuodesta 2004 lähtien toiminut Lapin Urheiluakatemia Rovaniemellä on yksi Suomen Olympiakomitean hyväksymistä valtakunnallisista huippu-urheiluakatemioista (status myönnetty vuonna 2008). Ensimmäiset urheilijat Lapin Urheiluakatemiaan valittiin vuonna 2005. Yhteistyöverkoston jäseninä ovat Rovaniemen kaupunki, Ounasvaaran urheilulukio, Lapin yliopisto, Rovaniemen koulutuskuntayhtymä, Lapin ammattiopisto, Lapin Urheiluopisto ja Lapin ammattikorkeakoulu (vuoteen 2014 saakka Rovaniemen AMK). Tällä hetkellä akatemiaan kuuluu urheilijoita yläkoulun kahdeksaluokkalaisista korkeakouluikäisiin. (<http://www.lapinurheiluakatemia.fi/> 23.9.2013.)

Urheiluakatemian lajit on jaettu *kärkilajeihin*, joihin kuuluvat alppihiihto, lentopallo, maastohiihto, mäkihyppy/yhdistetty sekä *päälajeihin*, joita ovat jalkapallo, jääkiekko ja yleisurheilu. Lisäksi akademian toimintaan kuuluu niin sanottu villien lajiryhmä, jossa on yksittäisiä eri lajien urheilijoita sekä urheilijoita lajeista, joilla ei ole ”omaa lajikohtaista valmentajaa”. Valmennus järjestetään urheilijoille pääsääntöisesti tiistai-, keskiviikko- ja torstaiaamuisin klo 8-10 välillä. Iltaisin urheilijan on mahdollista harjoitella lisäksi oman seuransa harjoituksissa tai yksilöllistä harjoitteluohjelmaansa noudattaen. (Akatemiakoordinaattori Reijo Jylhän haastattelu 14.8.2013.)

Lapin ammattikorkeakoulussa on noin 5600 opiskelijaa seitsemällä eri koulutusalueella hyvinvointipalveluiden, kaupan ja kulttuurin, matkailupalveluiden tai teollisuuden ja luonnonvarojen osamisaloilla Rovaniemellä, Kemissä ja Torniossa. Lapin ammattikorkeakoulussa on mahdollista suorittaa ammattikorkeakoulututkinto myös englanninkielisenä tietotekniikan, matkailun, hoitotyön sekä kaupan ja hallinnon koulutusohjelmissa. Ammattikorkeakoulututkinnon laajuus on 210 opintopistettä opintojen ajoittuessa 3,5 vuoden pituisiksi tai 240 opintopistettä opiskeluajan ollessa neljä vuotta. Kaikissa koulutusohjelmissa on pakollista työharjoittelua, jonka pituus vaihtelee koulutusohjelmittain 30-100 opintopisteen välillä. Opetussuunnitelmaan kuuluva opintojaksotarjonta toteutuu tavallisesti kerran lukuvuodessa. Lapin urheiluakatemian ja Lapin ammattikorkeakoulun välinen yhteistyö toteutuu Rovaniemen kampuksella. Lukuvuonna 2013-2014 urheiluakatemiatuoksella olevia opiskelijoita Lapin ammattikorkeakoulussa on tällä hetkellä 51 edustaen kaikkia koulutusaloja.

Huippu-urheilijalle urheilu on keskeisin asia, jonka ympärille muu elämä muodostuu. Olympiakomitean opintokoordinaattori Tuuli Merikoski-Siliuksen mukaan ratkaisuja elämässä olisi tehtävä urheilun ehdoilla, sillä täysipäiväinen opiskelu ja huippu-urheiluvalmentautuminen eivät yleensä saavuta haluttua tulosta erityisesti urheilusaavutuksien osalta.

(http://www.kihu.fi/faktapankki/nakokulma/07_huippu_urheilu_%20ja_opiskelu/). Urheilu-ura on suhteellisen lyhyt verrattuna koko elämäntaakseen, joten on tärkeää myös miettiä elämää urheilu-uran jälkeen. Tämän vuoksi on tärkeää, että pystytään sovittamaan opiskelu ja urheilu-ura yhteen (Pekkala, 2011, 39-41.)

Täysipainoisen valmentautumisen ja opiskelun yhdistäminen on haasteellista. Opiskeluvuosi rytmittyy pitkälti harjoittelun ja kilpailukauden sisältöjen mukaisesti. Myös urheiluun liittyvien erilaisten asioiden hoitaminen vaatii aikaa opiskelun kustannuksella. (Suomen Olympiakomitea, 2014.) Opiskelun ja urheilun yhdistäminen ammattikorkeakoulutasolla vaatii opiskelijan omaa aktiivisuutta, urheiluakatemiaan tukea ja yksilöllistä opintojen ohjausta oppilaitoksen toimesta. Tavoitteena on, että opiskelu olisi osa kokonaisvaltaista valmentautumista ja elämänuran hallintaa. Haasteellista urheilun, opiskelun ja niiden ulkopuolisen elämän yhdistämisessä on kokonaiskuormituksen hallinta, johon kuuluvat tehokas ajankäyttö ja riittävä palautuminen niin fyysisesti kuin psyykkisesti. (Suomen Olympiakomitea 2013, 8, 31.)

Aquilina ja Henry (2010) ovat koonneet Euroopan Unionin jäsenmaita koskevassa tutkimuksessaan urheilun ja opiskelun yhdistämisen ydintekijät, josta koulutuksessa korostuvat valintajärjestelmien joustavuus, opiskeluaikajärjestelyt kuten pidennetyt opiskeluajat sekä vaihtoehtoiset opiskeluohjelmat. Lisäksi koulutuksessa korostuu henkilökohtainen opintojen ohjaus niin yksilö- kuin ryhmäohjauksena. (Pekkala, 2011, 41.) Jukka Lerkkasen väitöskirjassa (2002, 47) tuodaan esille McLeod:n (1998) ajatuksia ohjauksesta. Niiden mukaan *”ohjauksen tehtävä on antaa opiskelijoille tilaisuus tutkia, huomata ja selvittää tapoja, miten elää tyydyttävämmiin ja täysipainoisempiin”* ja *”ohjaussuhteen tavoitteena on auttaa opiskelijaa ymmärtämään ja selventämään elämäntilannettaan sekä oppia saavuttamaan hänen asettamiaan tavoitteitaan.”* Lerkkanen esittää myös Georgen ja Cristianin (1990) ajatuksen *”ohjauksen tavoitteena on tukea ja monipuolistaa opiskelijan mahdollisuuksia ja itsensä kehittämistä.”* Ohjauksessa tulisi pystyä huomioimaan urheilijan henkilökohtaiset tavoitteet niin urheilussa kuin opiskelussa ja auttaa häntä tunnistamaan omat vahvuudet ja mahdollisuudet.

Lapin ammattikorkeakoulun urheiluakatemiaopiskelijan ohjaus on pääosin opettajatuutoreiden vastuulla. Rovaniemen ammattikorkeakoulun aikana (ennen vuotta 2014) on jokaisella koulutusalalla ollut opettajatuutoreiden ohjaustyötä helpottamassa nimetty urheiluakatemiaopiskelijoihin ohjaava opettaja lukukausittaisella kymmenen tunnin resurssilla. Lapin ammattikorkeakoulussa heidän roolinsa ja työnjakonsa opettajatuutoreiden kanssa on vielä tarkentamatta. Näiden ohjaavien opettajien työnkuvaan on lisäksi kuulunut mm. lukukausittainen yhteydenpito urheiluakatemiakoordinaattorin kanssa erillisissä kokoontumisissa sekä alojen urheiluakatemiaopiskelijoiden

henkilökohtainen ohjaus ja neuvonta tarvittaessa. Tiedottamisvastuu urheilijoille, koulutusaloille ja valmentajille urheiluakatemiaoiminnasta on urheiluakatemiakoordinaattorilla.

Rovaniemen ammattikorkeakoulun aikana urheiluakatemiaopiskelijan oli mahdollista hyväksilukea urheiluvalmentautumisestaan koko opiskelujen ajalta kymmenen opintopistettä vapaasti valittaviin opintoihin suunnittelemalla oman opiskelunsa ja urheilun yhteensovittaminen sekä itsearvioimalla suunnitelmansa toteutuminen (Opinto-opas 2013-2014, 18). Uuden Lapin ammattikorkeakoulun uusissa opetussuunnitelmissa (OPS 2013) hyväksilukua urheiluakatemiaoiminnasta ei ole vielä ratkaistu. Oma haasteensa hyväksilukemisessa on siinä, että osassa koulutusohjelmista vapaasti valittavia opintoja on vain viisi opintopistettä aiemman kymmenen opintopisteen sijaan.

Lapin ammattikorkeakoulun urheiluakatemiaopiskelijoiden ohjaukseen liittyvien tarpeiden selvittäminen

Kehittämistehtävämme tavoitteena oli selvittää urheiluakatemiaopiskelijoiden ohjaukseen liittyviä tarpeita, jotta ne voidaan kirjata osaksi Lapin ammattikorkeakoulun ohjaussuunnitelmaa. Tarpeita kartoitettiin webropol-kyselynä Lapin ammattikorkeakoulun urheiluakatemiaopiskelijoille, heidän lajivalmentajilleen sekä kaikille Lapin ammattikorkeakoulun opettajille Rovaniemen kampuksella. Kysely tehtiin huhtikuussa 2014. Opiskelijoiden kyselyssä kartoitettiin urheiluakatemiaan kuulumisen vaikutuksia opiskeluun sekä ohjaustarpeita urheilun ja opiskelun yhdistämisessä. Valmentajilta selvitettiin tarvetta tuntea valmennettavan opintosuunnitelma. Opettajilta kartoitettiin urheiluakatemialaisten tarvitseman lisäohjauksen tarvetta. Lisäksi kaikilta pyydettiin kehittämis ehdotuksia urheilun ja opiskelun yhdistämiseksi Lapin ammattikorkeakoulussa.

Lapin ammattikorkeakoulun urheiluakatemiaopiskelijoiden ohjaustarpeet

Kyselyyn vastasi 31% (n=16) Lapin ammattikorkeakoulun urheiluakatemiaopiskelijoista. Opiskelijat olivat eri vuosikursseilta ja vaihteluväli urheiluakatemiaan opiskelijana ammattikorkeakouluopintojen aikana oli yhdestä kuuteen lukukauteen. Aamuharjoituksia hyödynsi 77% vastanneista opiskelijoista yhdestä kolmeen kertaan viikossa. 31% vastaajista koki urheiluakatemiaan kuulumisen edistävän opiskelua ja yksi vastaaja (8%) koki sen opintoja hidastavana tekijänä. Vastaajista 61% ei kokenut tai osannut sanoa akatemiaan kuulumisen vaikuttavan opintoihin millään tavalla.

Vastaajista neljäsosa oli hakenut ohjausta joko tuutoropettajalta tai urheiluakatemiakoordinaattorilta opintoihin liittyvien harjoitteluiden ja opintojen yhteensovittamiseen tai opintojen aikatauluttamiseen. Haastellissimmaksi asiaksi urheilun ja opiskelun yhdistämisessä kaikki vastaajat toivat aikataulutuksen. Aamuharjoituksissa käyminen, pelimatkat, leiritykset ja muut urheiluun liittyvät poissaolot tunneilta toivat usein korvaavia lisätehtäviä, joiden vastaajat kokivat vaikuttavan negatiivisesti omaan jaksamiseensa. Lisäksi jaksamista heikentäviksi tekijöiksi vastausten perusteella osoittautuivat liian lyhyet yöunet, vähäinen lepo, voimavarojen riittämättömyys, ruokailujen epä säännöllisyys ja rahan vähyys. Osa vastaajista koki näiden heikentävän harjoitusohjelman täysipainoista noudattamista. Kysyttäessä opiskelijoilta kehittämis ehdotuksia urheilun ja opiskelun yhdistämiseen opiskelijat toivat esille tarpeen opintojakson vaihtoehtoisista suoritustavoista, jotta opiskelua voisi aikatauluttaa itselle sopivammaksi. Ehdotuksena oli myös urheiluakatemialaisten oma tutoriaaliryhmä, joka toteuttaisi opintoja monimuoto-opetuksena. Opiskelijat olivat valmiita tekemään opintoja myös kesällä. Tuntien he toivoivat alkavan vasta klo 10, jotta aamuharjoituksiin olisi mahdollisuus osallistua ilman tunteja korvaavia lisätehtäviä. Opettajilta toivottiin myös enemmän ymmärrystä urheiluun liittyviin poissaoloihin. Ohjausvälineet, joita opiskelijat halusivat hyödyntää ohjauksessa, olivat sähköposti ja henkilökohtaiset ohjauskeskustelut.

Valmentajien käsitykset urheiluakatemiaopiskelijoiden ohjaamisesta

Kyselyyn vastasi 64% (n=11) urheiluakatemiaan valmentajista, joista 29% vastasi tuntevansa valmennettaviensa opintosuunnitelman sisällön. Kaikki vastanneet valmentajat kuitenkin kokivat opintosuunnitelman tuntemisen tarpeelliseksi opiskelijan kokonaiskuormituksen kannalta. Val-

mentajat kokivat tarpeelliseksi myös tiedon saamisen opiskelijan opintojen etenemisestä ja kokonaiskuormituksesta. Näihin toivottiin opiskelijaa osallistavaa verkkopohjaista työkalua, jossa kaikki opiskelijan asiat, muun muassa henkilökohtainen opiskelusuunnitelma, lukujärjestys ja urheilun harjoitussuunnitelma, olisivat keskitetty ja niin oppilaitoksen kuin opiskelijan valmentajien nähtävillä.

Olympiakomitean opintokoordinaattori Merkikoski-Silius painottaa, että valmentajan osaamisella ja asennoitumisella on urheilijan ikään katsomatta merkitystä opiskelun ja huippu-urheilun tasapainoisessa yhdistämisessä. Valmentajan ei tarvitse olla urheilijan opinto-ohjaaja, mutta hänen on hyvä tietää opiskelun vaatimuksista eri ajanjaksoina, sekä olla valmis tarvittaessa joustamaan ja muuttamaan harjoittelua tarpeen mukaan.

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

Ohjaavien opettajien käsitykset urheiluakatemiaopiskelijoiden ohjaamisesta

Kysely suunnattiin kaikille Lapin ammattikorkeakoulun Rovaniemen kampuksen opettajalle, koska tiedossa ei ollut ketkä kaikki osallistuvat urheiluakatemiaopiskelijan ohjaukseen. Kyselyyn vastasi 11 opettajaa. Ohjattavien opiskelijoiden määrä vaihteli vastaajilla yhdestä 24 opiskelijaan. Vastaa-
jien mukaan osa urheiluakatemiaopiskelijoista oli hyvin itseohjautuvia eivätkä he olleet tarvinneet erityistä ohjausta opinnoissaan. Ohjausta tarvitsevat opiskelijat hakivat henkilökohtaista ohjausta rästio-pintojen ja poissaolojen korvaussuunnitelman laatimiseen, opiskeluun liittyvien käytännön harjoitteluiden sekä harjoittelujaksojen aikatauluttamiseen, opintojen rytmittämiseen kilpaurheilu-uran tarpeen mukaan sekä psyykkiseen jaksamiseen. Ohjausta haettiin myös akatemiaharjoittelun raportointiin osana opintojen hyväksilukuprosessia.

Ohjaavien opettajien kirjaamiksi kehittämis ehdotuksiksi nousivat vaihtoehtoisten suoritustelmien tarjoaminen opiskelijoille sekä urheiluakatemiaan opiskelijoille nimetty opinto-ohjaaja, joka toimisi linkkinä urheiluakatemiaan, valmentajiin sekä opettajatuutoreihin. Ohjaavilta opettajilta nousi esille myös tarve henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman laatimiselle.

Kehittämisehdotukset Lapin ammattikorkeakoulun urheiluakatemiaopiskelijoiden ohjaukseen

Lapin ammattikorkeakoulussa tulisi olla urheiluakatemiaopiskelijoille nimetty opinto-ohjaaja, joka antaa yksilö- ja ryhmäohjausta opiskelijoille sekä pitää tiivistä yhteyttä muihin opinto-ohjaajiin, opettajatuutoreihin ja akatemian koordinaattoriin, sekä tarvittaessa akatemian valmentajiin. Opiskelijan kokonaiskuormituksen hallitsemiseksi voisi olla mahdollista järjestää säännölliset kehityskeskustelut, joihin osallistuvat opiskelija, hänen valmentajansa ja urheiluakatemiatoiminnasta vastaava opinto-ohjaaja.

Urheiluakatemiaopiskelijoiden opintojen ohjauksen jäsentämiseksi tulee laatia osana Lapin ammattikorkeakoulun ohjaussuunnitelmaa urheiluakatemiaopiskelijan ohjauksen vuosikello, jossa huomioidaan urheilijan urheilun ja opintojen yhdistämisen erityisvaatimukset. Vuosikellosta tulee käydä ilmi lukukausikohtaiset tehtävät, tarvittavat toimenpiteet ja niistä vastaavat henkilöt. Vuosikellossa huomioidaan opintopolun eri vaiheet urheiluakatemiatoiminnan tiedottamisesta, akatemiaan hakeutumisesta opintojen päättämiseen ja urasuunnitteluun liittyen. Vuosikellon laatimisessa tulee tehdä aktiivista yhteistyötä akatemian opinto-ohjaajan, urheiluakatemian koordinaattorin ja lajivalmentajien kesken, jotta kaikkien osapuolten asiantuntijuus on mahdollista hyödyntää.

Urheiluakatemiaopiskelijoiden aamuharjoitusaika ei palvele tällä hetkellä kaikkia akatemian opiskelijoita parhaalla mahdollisella tavalla. Aamuharjoitusten aikana olevien tuntien korvaaminen aiheuttaa ylimääräistä kuormittumista ja aikataulujen päällekkäisyyksiä. Tähän tulisi ammattikorkeakoulun kyetä vastaamaan muun muassa tuntien aikatauluttamisella. Lapin ammattikorkeakoulussa tulisi olla enemmän vaihtoehtoisia suoritusmenetelmiä opintojen suorittamiseen, jotta henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman toteutuminen mahdollistuisi paremmin kuin tällä hetkellä. Kehitteillä oleva virtuaalikampus tulee olemaan yksi mahdollistaja, mutta ammattikorkeakoulun tulisi vakavasti harkita ns. kolmannen lukukauden käyttöönottoa. Kesälukukausi mahdollistaisi talvilajien urheilijoiden opintojen etenemisen. Opiskelijat itse olivat myös tämän kannalla.

Pekkanen (2011) tutkimuksen mukaan huippu-urheilija voi ohjattuna saavuttaa yrittäjyys- ja liiketoimintaosaamista omalla urheilu-urallaan, joten tämän tulisi ottaa huomioon tutkintoon kuuluv-

sa yrittäjyysopinnoissa ja niiden yksilöllisessä toteutuksessa. Kyseiset yrittäjyys- ja liiketoiminta-osaamisen opinnot voisivat jatkossa toimia ainakin osana hyväksiluettavia opintoja sovittua pienenmuotoista näyttöä vastaan.

Lähteet:

Akatemiakoordinaattori Reijo Jylhän haastattelu 14.8.2013

Huippu-urheilu ja opiskelu - mahdollinen yhtälö. Viitattu 24.5.2014.

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

Jylhä, R. 2014. Lapin Urheiluakatemia tuottaa huippuja moneen lajiin. Uusi Rovaniemi 9.4.2014. s.16.

<http://www.lapinurheiluakatemia.fi/> viitattu 23.9.2013.

Lerkanen, J. 2002. Koulutus- ja uravalinnan ongelmat. Koulutus- ja uravalinnan tavoitteen saavuttamista haittaavat ajatukset sekä niiden yhteys ammattikorkeakouluopintojen etenemiseen ja opiskelijoiden ohjaustarpeeseen. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 14. Kopijyvä Oy. Jyväskylä.

Opinto-opas 2013-2014. 2013. Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Joutsen Median Painotalo Oy.

Pekkala, A. 2011. Mestaruus pääomana. Huippu-urheilun tuottama pääoma yrittäjäksi ryhtymisen kannalta. Akateeminen väitöskirja. Jyväskylä Printing House. Jyväskylä. Viitattu 23.5.2014

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/36981/9789513945213.pdf?sequence=1>

Suomen Olympiakomitea.2013. Huippu-urheilijana korkeakoulussa. Edita Prima Oy.

Suomen Olympiakomitea. 2014. Osoitteessa: <http://www.sport.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiati/opinto-ja-uraohjaus>. viitattu 15.5.2014.

Urheiluakatemiaverkosto. Osoitteessa: <http://www.sport.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiati/urheiluakatemiaverkosto>. Viitattu 15.5.2014