

**URHEAOPISKELIJA JA FYSIOTERAPIAN
OPINNOT
(1.9.2003-1.6.2007)**

Heidi Väkeväinen, 0300302
Helsingin Ammattikorkeakoulu, Stadia
Sosiaali- ja terveysala
Fysioterapian koulutusohjelma
Vapaavalintainen kurssi, urheaopiskelija
6.5.2007
Ohjaajat: Ritva Liinamaa & Tuija Ruismäki

SISÄLTÖ:

1 PÄIVÄKIRJAOSIO	1
1.1 Miten urheilun ja opiskelun yhdistäminen onnistui	1
1.2 Miten urheilu ja opiskelu tukivat toisiaan	1
1.2.1 Mitä urheilu antoi opiskelulle	2
1.2.2 Mitä opiskelu antoi urheilulle	2
1.2.3 Mitkä olivat mahdollisia ongelmakohtia	2
1.3 Miten aktiiviurheilu mahdollisesti esti opiskeluasi ja ammattiin valmistautumista	3
1.3.1 Miten työlääksi/helpoksi koit urheilun ja opiskelun mahdollisen hyvän yhteisetenemisen	3
1.3.2 Miten näet urheilun palvelevan tulevaa työelämää fysioterapeutin ammatissa toimiessasi	3
1.4 Mitä valmiuksia koet saaneesi/oppineesi tulevaa työelämää varten ollessasi aktiiviurheilija, miten urheilu tuki ammatillista kehittymistäsi	4
1.4.1 Miten aiot hyödyntää urheilijataustaasi tulevalla työurallasi	4
1.5 Miten mahdollisesti tekisit toisin, jos nyt aloittaisit opinnot	4
2 TUTKIMUSTA JA TEORIAA	5
3 KEHITTÄMISOSIO	7
LÄHTEET	9

1. PÄIVÄKIRJAOSIO

1.1 Miten urheilun ja opiskelun yhdistäminen onnistui

Urheilun ja opiskelun yhdistäminen oli haastavaa. Muistan sanoneeni ensimmäisessä HOPS-keskustelussa silloiselle tutoropettajalleni, että toivon mahdollisimman paljon apua lukujärjestykseni suunnittelussa. Silloin jo oli tiedossa tavoitteeni olla edustamassa Suomea vuoden 2006 MM-kilpailuissa ja tiesin sen sekoittavan tuon virallisen valmistumisajankohdan. Alunperinhän minun piti valmistua ajallaan muiden kanssa 2006 jouluna.

Yksilöllistä lukujärjestystä tuntui olevan mahdoton järjestää. Tämän huomasin selkeästi ensimmäisen 1,5 vuoden aikana, jolloin harkitsin koulun keskeyttämistä useampaan otteeseen. Yritin kuitenkin opiskella muiden tahdissa, ja tämä näkyi osassa kurssinumeroistani selkeästi, sillä myös poissaoloja on kertynyt kisa- ja leirimatkojen takia. Asiat muuttuivat koululla, kun Stadia liittyi Urheaan vuoden 2005 lopulla. Kunto-Stadian opettaja ehdotti minulle, että minun kannattaisi hakea Urheaan. Urheaan hyväksymisen jälkeen koululta nimettiin uusi tutoropettaja, jonka kanssa seurattaisiin koulutuksen etenemistä. Tämä helpotti tilannetta huomattavasti, jo pelkästään tieto siitä, että joku on tarvittaessa auttamassa.

1.2 Miten urheilu ja opiskelu tukivat toisiaan

Urheilu ja opiskelu parhaimmillaan täydensivät toisiaan, ja antoivat mahdollisuuden keskittyä sata lasissa yhteen asiaan kerrallaan. Toisaalta pahimmillaan ne sotkivat toisiaan ja keskittyminen yhteen asiaan oli todella vaikeaa. Riippuen juuri urheilun silloisesta kaudesta, ja millainen opiskelurytmi oli päällä.

1.2.1 Mitä urheilu antoi opiskelulle

Tietty oman kehon tuntemus, jota kautta teoriaosuuksia oli helpompi sisällyttää käytäntöön. Erityisesti terapeuttinen harjoittelu, liikunnan kurssit ja tules-kurssi toimivat hyvin ja niiden asiat oli helppo ymmärtää ja omakohtaista kokemusta vastaavista asioista oli jo ennestään.

Urheilu on auttanut myös keskittymään pitkäjänteisesti yhteen asiaan ja parantanut keskittymiskykyäni. Paineensietokykyä on nimenomaan urheilun kautta joutunut kestäämään ja oppimaan selviämään sekä onnistumisen että pettymyksen tunteista. Tenttitilanteissa ja erityisesti seminaaritalanteissa paineensietokykyä ja esiintymiskykyä on tarvittu.

1.2.2 Mitä opiskelu antoi urheilulle

Opiskelun myötä olen oppinut kuuntelemaan kehoani entistä paremmin, ja osaan hyödyntää teoretietoja omassa harjoittelussani. Käytännössä erityisesti teippaus-kurssista on ollut jatkuvaa käytännön hyötyä, minusta on samalla tullut maajoukkueemme epävirallinen akuuttien urheiluvammojen analysoija ja mielipidettäni kuunnellaan.

1.2.3 Mitkä olivat mahdollisia ongelmakohtia

Ainakin tulevaisuuden vinkeiksi toivoisin tiiviimpää yhteistyötä opiskelijan ja tutor-opettajan väliltä. Säännölliset tapaamiset ja yhteisen aikataulun alustava luominen ovat tärkeässä asemassa. Säännöllisyydellä voitaisiin taata se, että nopeisiin tilanteenmuutoksiin voitaisiin reagoida heti. Tällaisia ovat muunmuassa urheilijan mahdolliset pidempiaikaiset loukkaantumiset, jolloin pystyisikin tiivistämään tahtiaan opiskelussa ja toisaalta erilaisten kisaedustuksien varmistuminen vaikuttaa poissaoloihin. Ainakin omassa lajissani viralliset ilmoitukset edustuspaikoista arvokisoihin tapahtuu viimeisen kuukauden sisällä, jolloin poissaoloja arkielämästä voi tulla nopealla varoituksella.

1.3 Miten aktiiviruheilu mahdollisesti esti opiskeluasi ja ammattiin valmistautumista

Valmistumiseni lykkääntyi puolella vuodella eteenpäin. Olin myös yhden kenttäharjoittelujakson loukkaantuneena, enkä voinut silloin suorittaa sitä. Jos opiskelun olisi voinut suorittaa alusta asti hieman kevyemmällä tahdilla, olisin varmasti saanut paremmat arvosanat monestakin kurssista. Nyt tuntui siltä, että varsinkin ensimmäiset kaksi opiskeluvuotta oli pakko rimpuilla ja täpärästi saada kurssit suoritettua. Tämä koetteli sekä kärsivällisyyttäni että arvosanojen laatua.

1.3.1 Miten työlääksi/helpoksi koit urheilun ja opiskelun mahdollisen hyvän yhteisetenemisen

Hankalaa se ainakin oli. Esimerkiksi edellä mainisemani loukkaantumisjakso oli sellainen, että jalkani oli rikki, enkä voinut osallistua kenttäjaksolle. Kysyin eri opettajilta neuvoa, mitä voisoin tehdä sillä ajalla, kun muut olivat kentällä. Kukaan ei osannut neuvoa, mitä olisi hyvä ja mahdollista suorittaa alta pois. Olin siis sairaslomani ajan oikeasti lomalla koulusta vasten tahtoani. Tähän aikaan Stadia ei vielä kuulunut Urheaan ja yksilölliset opetussuunnitelmat eivät käytännössä vielä toteutuneet.

1.3.2 Miten näet urheilun palvelevan tulevaa työelämää fysioterapeutin ammatissa toimiessasi

Urheilu-urallani olen tavannut ihmisiä monista eri kulttuureista ja matkustanut paljon. Sopeudun uusiin olosuhteisiin nopeasti. Urheilijana olen myös jatkuvan tarkkailun ja arvostelun kohteena, joten paineensietokykyni on kasvanut todella paljon. Nämä ovat myös ominaisuuksia, joita fysioterapeutti tarvitsee. Asiakaskunta muodustuu nykypäivänä monikulttuurisista asiakkaista ja tiettyä ennakkoluulottomuutta tarvitaan.

Olen myös itse harjoitellut hyvin monipuolisesti ja ohjannut myös paljon muita ryhmiä. Tämän ansiosta erityisesti ohjaustaitoni asiakastilanteissa ovat saaneet paljon kiitosta kenttäjaksoilla.

1.4 Mitä valmiuksia koet saaneesi/oppineesi tulevaa työelämää varten ollessasi aktiiviturheilija, miten urheilu tuki ammatillista kehittymistäsi

Sosiaaliset taidot ovat kehittyneet sekä urheilu-uran myötä, että myös koulutuksen aikana. Kilpailumatkoilla päivittäisten asioiden hoitaminen, toimiminen vierailta kielillä erilaisissa maissa on kieltämättä kohottaneet omaa selvitytymistaitoa. Nopeat tilanteisiin sopeutuminen on auttanut todella paljon. Tämä on muun muassa helpottanut sopeutumistani uusiin haasteisiin työmaailmassa. Työhaastattelut ovat menneet jouheasti ja olen nyt jo saanut itselleni työpaikan omalta alaltani, vaikka opiskelut ovat vielä viimeistä vaille kesken.

Tunnistan omat heikkouteni ja vahvuuteni ja pystyn käsittelemään niitä avoimesti. Tämän takia on helpompaa myös kehittää omaa osaamistaan ja haastaa itseään oppimaan lisää ja kehittymään aina paremmaksi.

1.4.1 Miten aiot hyödyntää urheilijataustaasi tulevalla työurallasi

Urheilijataustani näkyy jo nyt työssäni ja uskon sen kantavan pitkälle tulevaisuuteenkin. Monipuolinen liikunnallisuus auttaa ensinnäkin ymmärtämään omaa kehoaan paremmin ja hyvä fyysinen kunto vaikuttaa suoraan positiivisesti sekä työkykyyn että vastustuskykyyn erilaisia tauteja vastaan.

Urheilupuoleni takia minua on jo kysytty liittymään Suomen Urheilufysioterapeuttien joukkoon ja käymään peruskurssit läpi, jotta voisin käyttää tuota titteliä. Viimeiset koulutusajankohdat ovat menneet päällekkäin omien kilpailumatkojen takia, mutta tulen varmasti tulevaisuudessa ne käymään. Uskon, että voin hyödyntää tieto-taitoani myös monien muiden lajien parissa.

1.5 Miten mahdollisesti tekisit toisin, jos nyt aloittaisit opinnot

Nyt jos aloittaisin opinnot, olisi tilanne varmasti hyvin erilainen. Toivoisinkin, että heti alussa tehtäisiin alustava valmistumisajankohta ja jaettaisiin opintoja pidemmälle aikavälille. Yrittäisin varmasti myös hyödyntää kesä-ajankohtaa paremmin muun muassa vapaa-valintaisten opintojen osalta. Sekä selvittäisin mitä vaihtoehtoja olisi suorittaa

erilaisia kursseja hieman eri aikataulutuksella. Esimerkiksi Brown Bagien hakeminen koulun ulkopuolelta ja itsenäisten kurssien tehtävien teko jo aikaisemmassa vaiheessa.

2 TUTKIMUSTA JA TEORIAA

Opiskelun ja urheilun yhdistäminen on koettu vaikeaksi. Vuonna 2003 selvitettiin Olympiakomitean valmennustukiurheilijoiden mielipiteitä kyselylomakkeilla. Opiskelemattomista urheilijoista kolme neljäsosaa koki opiskelun ja urheilun yhdistämisen vaikeaksi, tätä mieltä olivat erityisesti ammattiurheilijat. (Pekkala, Marja.)

Hieman positiivisemmin kahden asian yhdistämiseen suhtautuivat työssäkäyvät valmennustukiurheilijat. Tuloksiin epäiltiin vaikuttavan ammattiurheilijoiden muita suuremmat harjoitusmäärät: ammattiurheilijoista 47 % harjoitteli viikoittain yli 20 tuntia, kun työssäkäyvistä näin teki 30 % ja opiskelijoista 40 %. (Pekkala, Marja.)

Opiskelevista urheilijoista hieman yli puolet koki, että opintotukeen tarvittavien opintoviikkojen hankkiminen on ongelmallista. Useimmilla urheilijoilla on siis vaikeuksia suorittaa opintojaan normaalissa tahdissa. Tämä on kuitenkin luonnollista, koska suurin osa kokee urheilu-uran tärkeimmäksi asiaksi, ja opiskeluun käytetään jäljelle jäävä aika ja energia. Taloudellisesti opintotuen riittävyys ei monellekaan ole kynnykskysymys, koska yli 80 % opiskelevista urheilijoista oli saanut apurahaa, stipendejä tai sponsorituloja. Tämä kuitenkin on hyvin lajikohtaista, ketkä ovat saaneet riittävästi tuloja urheilu-urallaan. (Pekkala, Marja.)

Opetusministeriön tutkimusten mukaan voidaan sanoa, että monen urheilijan ongelmaksi muodostuu ammatin puuttuminen. Huomattavan suuri osa käy lukion, mutta tavallista vähäisempi joukko suorittaa ammattiopintoja tai korkea-asteen opintoja. Niinpä karkeasti arvioiden urheilijoista n. 30 %:n koulutukseksi jää yleissivistävä koulutus. (Mäenpää, Heikki.)

Toinen vaihtoehto on muuttaa opintosuunnitelmia, joko vaihdetaan alaa ja oppilaitosta tai keskeytetään opinnot. Urheilijat kertovat myös joutuvansa tyytymään heikompiin

arvosanoihin, kuin mihin olisi edellytykset. Osa urheilijoista ei pyri lainkaan opiskelemaan, vaan siirtää suosiolla opiskelun urheilu-uran jälkeiseen aikaan. (Syväsalmi, ym.)

Tiivis kilpailukalenteri, useat ulkomaan matkat ja pitkäaikainen oleskelu ulkomailla vaikeuttaa urheilijoiden opiskelua merkittävästi. Tämä yhdistettynä oppilaitoksen joustamattomuuteen opintojen suorittamisessa tekee joillekin urheilijoille opiskelun lähes mahdottomaksi. Urheilijat kokevat, että opettajien asenne urheiluun on periaatteessa positiivinen, mutta käytännössä on vaikeaa esimerkiksi tinkiä läsnäolopakosta tai järjestää erillisiä tenttimistilaisuuksia. (Syväsalmi, ym.)

Opiskeluinnostusta rajoittavat myös rahahuolet, motivaation puute, väsymys ja halu keskittyä yhteen asiaan kerrallaan. Yleisesti urheilijat priorisoivat urheilu-uran opiskelua ja työtä tärkeämmäksi asiaksi. (Syväsalmi, ym.)

Urheilijat kaipasivat eniten juuri tätä ohjausta, jossa korostuvat erityisesti opintojen suunnitteluun ja käytännön toteutukseen liittyvät järjestelyt, kuten opintosuunnitelmien ja aikataulujen laatiminen, sekä mahdollisten korvaavien suoritustapojen selvittäminen ja hyödyntäminen. (Metsä-Tokila, Timo.)

Haasteelliseksi tai ongelmalliseksi koettiin eritoten se, että ohjauksen laatu ja käytännöt eri kouluissa ovat hyvin vaihtelevia, eikä selkeitä yhteisiä pelisääntöjä ole. Osaksi urheilijat myös tunsivat, ettei heidän kohtaamiaan haasteitaan ymmärretä riittävän hyvin. (Kokko, Marja.)

Kaiken kaikkiaan tutkimukset opiskelun ja urheilu-uran yhdistämisestä ovat tuloksiltaan hyvin samankaltaisia. Urheilijat kokevat koulutuspaikasta huolimatta samanlaisia ongelmia erityisesti aikataulutuksen ja heikon ohjauksen takia. Ohjauksen puutteen takia urheilija ei useinkaan tiedä, miten suorittaa korvaavasti tehtäviä ja kehen ottaa yhteyttä mahdollisissa ongelmatilanteissa.

Kehitysehdotukset ovat olleet samankaltaisia useimmissa tutkimuksissa. Niistä pääsääntöisesti esille nousee ohjauksen lisääminen. Urheilijalle tulisi nimetä vastuuhenkilö,

johon urheilija voi rakentaa luottamuksellisen suhteen ja saada opintojaan etenemään mahdollisimman hyvin.

3 KEHITTÄMISOSIO

Opintojen alkuvaiheessa tulisi urheilijalle nimittää tietty vastuhenkilö, tutoropettaja tai opintojen ohjaaja. Hänen kanssaan tärkeää olisi jo alussa miettiä, minkälaisella aikataulutuksella opiskelut sujuisivat. Urheilija yleensä opiskelee hieman hitaammalla tahdilla kuin muut, valmistumisen ajankohtaa olisi tämän takia syytä miettiä jo alussa. 0,5-1,5 vuotta ovat varmasti viivytyksen keskiarvot valmistumisissa.

Resursseja vaativaa, mutta hyödyllistä olisi, jos sekä koulun vastuhenkilö, urheilija että tämän valmentaja pystyisivät yhdessä keskustelemaan ja suunnittelemaan opiskelun ja urheilun yhdistämistä. Valmentajalla on monesti selkeämpi näkökulma, millainen valmennuskausi urheilijalla on ja mihin ajankohtaan kilpailukausi sijoittuu.

Ehdottaisin, että urheilija ja vastuhenkilö koululta tapaisivat yhden lukukauden aikana 2-4 kertaa riippuen hieman tarpeesta. Kerran lukukaudessa olisi hyvä olla myös valmentaja mukana. Tämä edesauttaisi tietämystä sekä koulun ja valmentajan osalta ja yhteistyö olisi saumattomampaa. Näin myös pystyttäisiin reagoimaan nopeasti muuttuviin tilanteisiin, kuten mahdollisiin loukkaantumisiin ja pidempiin kilpailu-harjoitusmatkoihin.

Opintojen hajauttamista tulisi suunnitella tarkasti. Mielestäni urheilijoille pitäisi entistä enemmän suositella opintojen jatkamista myös kesälukukaudella. Esimerkiksi vapaasti valittavia olisi hyvä suorittaa pitkin kesää ja muita pienempiä töitä, joita tehdään itsenäisesti ilman oppitunteja.

Vapaasti valittavia voisi myös tarjota enemmän ja yksilöllisesti räätälöityjä kursseja. Näissä voisi käyttää sisältönä urheilu-uraa ja siihen linkittyviä asioita. Kuitenkin suurin osa urheilijoista on jo huipputasolla tai juuri sinne kipuamassa. Heille on kerääntynyt kokemusta muun muassa esiintymisestä jamedian kanssa toimimisesta. He voisivat esimerkiksi tehdä jonkun työn liittyen omaan lajiinsa, johon voisi sisältyä sekä kirjallinen

tuotos että mahdollisesti joku käytännön osuuskin. Käytännön osuudella ideoin esimerkiksi jonkun lajiesittelyn, tai -kurssin pitämistä muille ryhmäläisille, jolloin myös kurssitoverit hyötyisivät urheilijan kokemuksesta.

Räätälöity kurssi voisi myös olla jonkinlainen lajiesittely, jossa käytäisiin läpi teoriassa, mitä kaikkea lajiin liittyy. Se voisi sisältää myös tarkan lajianalyysin ja miettiä tietyn tekniikan/liikesarjan toteuttamiseen tarvittavien lihasten aktivoimisjärjestyksen ja mitä liikkeessä tapahtuu väärin, jos jokin normaalista aktivoimisjärjestyksestä ei toimikaan. Tällä haen lähinnä mielikuvaa myös urheilijalle, että miten tärkeää on huolehtia kokonaisvaltaisesta harjoittelusta, jotta vääriä liikemalleja ei pääsisi syntymään. Tätä kautta uskon, että myös tyypillisimpiä rasitusvammoja voitaisiin välttää.

Tämäkin työ on yksi hyvä kurssivaihtoehto, jonka voisi sisällyttää yksilöllisesti räätälöityihin kursseihin. Jatkossa valmistuvien Urhea-opiskelijoiden olisi hyvä tehdä tämä sama työ, jotta voitaisiin vertailla koulutuksessa muuttuneita asioita. Tulokset ja mielipiteet toivottavasti paranevat niiden urheilijoiden kanssa, jotka ovat aloittaneet opiskelut vasta, kun Stadia on jo ollut liittynään Urheaan. Tätä kautta voidaan myös objektiivisesti tutkia ja analysoida näiden kahden tahon välistä yhteistyötä ja sen toimivuutta. Myöhemmin tulevaisuudessa näiden töiden arviointi voisi olla esimerkiksi jonkun opiskelijan opinnäytetyön aiheena.

LÄHTEET:

Kokko, Marja 1999: Kurssikirjat treenikassissa – ohjauksesta apua urheilijaopiskelija opintopolulle korkea-asteelle Turussa? Turun yliopisto.

Metsä-Tokila, Timo 2001: Koulussa ja kentällä vertaileva tutkimus huipulle tähtäävän urheilun ja koulutuksen yhdistäminen. Turun yliopisto.

Mäenpää, Heikki 2005: Urheilijan opiskelu jää usein toisen asteen jälkeen. Verkkodokumentti. Päivitetty 22.5.2005. Luettu 13.4.2007.

<<http://www.kihu.fi/faktapankki/faktaalueet> >

Pekkala, Marja 2003: Huippu-urheilu ja opiskelu: Olympiakomitean valmennustukiurheilijoiden kokemuksia huippu-urheilun ja opiskelun yhdistämisestä vuonna 2003. Turun yliopisto. Turun opettajankoulutuslaitos, pro gradu -tutkielma.

Syväsalmi, Harri ym.1999: Urheilijoiden urheilu- ja koulutusuran yhdistäminen. URA-työryhmä. Opetusministeriö.