



*Huippu-urheilijana
korkeakoulussa*

SISÄLLYS

Huippu-urheilijana korkeakoulussa

1. Esipuhe	5
2. Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelma	6
2.1. Urheiluakatemit	7
2.2. Valmennus	8
2.3. Opiskelu	8
2.4. Asiantuntijapalvelut	9
2.5. Hallinto	10
2.6. Urheilijat	10
2.7. Opiskelijoiden kansainväliset arvokilpailut	11
Urheilijatarina: Hanna-Maari Latvalan tavoitteena Universiadit ja urheilupsykologin tutkinto	12
3. Ammattikorkeakouluopinnot	15
4. Yliopisto-opinnot	16
Urheilijatarina: Silja Lehtinen opiskelee lääketiedettä	18
Urheilijatarina: Arttu Lappi luki lakia ja hyppäsi mäkeä	21
Urheilijatarina: Tuuli Petäjä-Sirénistä tulee arkkitehti kolmannessa polvessa	25
5. Korkeakouluopintojen suunnittelu ja rahoitus	29
5.1. Stipendit ja sponsorointi	30
5.2. Ajankäyttö ja kokonaisuormitus	31
5.3. Ilmoittautuminen läsnä- tai poissaolevaksi	32
5.4. Opintojen aloitus	33
5.5. Joustavat suoritustavat	34
5.6. Siirto-opiskelu ja opinto-oikeuden jatkaminen	35
5.7. Opiskelu ulkomailla	36
Urheilijatarina: Maija Saari on pelannut ulkomailla ja opiskellut Suomessa	37
Urheilijatarina: Olli Ahvenniemi - yliopistokoripalloa Yhdysvalloissa ja insinööriopintoja Suomessa	40

6. Väli vuosi - mitä teen?	43
6.1. Avoin yliopisto- ja ammattikorkeakouluopetus	43
Urheilijatarina: Jani Rita avoimen yliopiston kautta kauppakorkeakouluun	45
7. Huippu-urheilija.fi sivustolta tietoa urheilun ja opintojen yhdistämiseen	49
8. Puolustusvoimien Urheilukoulu	49
9. Huippu-urheilijoiden uraohjelma	
International Olympic Committee - ATHLETE CAREER PROGRAM (IOC - ACP)	51
Urheilijatarina: Jenni Mikkonen elämänuran käännekohdassa	52
10. Urheiluakatemioiden ja yhteistyökorkeakoulujen yhteystiedot	56

Huippu-urheilijana korkeakoulussa

Toimitus:

Suomen Olympiakomitea

Anu Korhonen, Juuso Metsälä, Johanna Tikkanen
Itäsuomalaista osaamista urheilijan polulle -hanke

Riikka Hurri

Suunnittelija, Jyväskylän yliopiston avoin yliopisto

Jukka Tirri

Opiskelijahuippu-urheilun koordinaattori, Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry (OLL)

Taitto:

Väinö Klemola Design

Kannen kuva:

Pepe Korteniemi / SPV

Painatus:

Edita Prima Oy

ISBN 978-952-5794-94-6



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2007-2013

1. Esipuhe

Arvoisa urheilija,

Tämä opas on tarkoitettu Sinulle, jonka tavoitteena on opiskella korkeakoulututkintoa huippu-urheilu-uran aikana. Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelma pyrkii edistämään urheilijoiden mahdollisuuksia opiskella mahdollisimman joustavasti huippu-urheilu-uran vaatimukset huomioiden.

Suomalaiset urheilijat haluavat tutkimuksen mukaan opiskella urheilu-uran aikana, ja vain hyvin harva haluaa siirtää opintoja kokonaan uran jälkeiseen aikaan (Urheilijakysely 2013, Suomen Olympiakomitea). Tätä opiskelun tai työn ja urheilun yhdistämistä kutsutaan Euroopan Neuvoston linjauksen mukaisesti urheilijan kaksoisuraksi (Dual Career). Kaksois-uran tekeminen aiheuttaa ajankäytöllisiä haasteita ja se tarkoittaa käytännössä aina opiskeluaikojen ajallista joustoa, jos samanaikaisesti tavoitellaan urheilussa kansainvälistä huippua. Joustavilla opintojärjestelyillä ja hyvällä suunnittelulla opintoaikojen ajallista pitkittymistä pystytään kuitenkin vähentämään.

Urheiluakatemioiden koordinaattoreiden tehtävänä on auttaa Sinua urheilun ja opintojen yhdistämisessä eli toimivan kaksoisuran rakentamisessa. Lisäksi urheiluakatemit tarjoavat yhä enenevässä määrin urheilun asiantuntijapalveluita. Jokaisen korkeakoulussa opiskelevan huipulle tähtäävän urheilijan tulisi varata henkilökohtainen tapaaminen urheiluakatemiatyöryhmän kanssa, jossa selvitetään yksilölliset tarpeet urheilijan kaksoisuralla. Urheiluakatemioiden koordinaattoreilla on myös tietoa samalla alalla opiskelevista urheilijoista, joita voit saada käytännön vinkejä opintojen eteenpäinviemiseen.

Tässä oppaassa on tarinoita opiskelevien urheilijoiden arjesta. Ne auttavat hahmottamaan korkeakoulussa opiskelevan urheilijan arkea, mutta loppujen lopuksi urheilijan oma aktiivisuus asioiden suunnittelussa ja järjestelyissä on kaikkein keskeisimmässä roolissa. Apua on tarjolla, kun sitä osaa pyytää. Tärkeää on suunnitella kaksoisura pitkäjänteisesti. Hyvään suunnitelmaan on aina mahdollista tehdä muutoksia, mutta ilman karttaa on vaikea päästä korkeisiin tavoitteisiin.

Menestystä kaksoisuralla,

Jari Savolainen

Urasuunnittelun asiantuntija

Urheiluakatemiaohjelma

Suomen Olympiakomitea

Markus Kalmari

Johtaja

Urheiluakatemiaohjelma

Suomen Olympiakomitea

2. Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelma

Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelma johtaa, koordinoi ja kehittää koko maan kattavan urheiluakatemiaverkoston toimintaa. Suomessa toimii 21 alueellisista oppilaitos- ja osaamisverkostoista muodostuvaa urheiluakatemiaa. Urheiluakatemit ovat Urheilijan polun seutukunnallinen perustukiratkaisu ja muodostavat suomalaisen huippu-urheiluverkoston rungon.

Urheiluakatemioiden kunkin alueen oppilaitokset, urheiluorganisaatiot, kuntayhteisöt sekä erilaiset asiantuntijapalveluiden tuottajat työskentelevät yhdessä urheilijoiden opinto-, työ- ja urheilu-urien yhteensovittamiseksi. Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikkö resursoi urheiluakatemiatoimintaa pääosin palkkatukien muodossa. Opetus- ja kulttuuriministeriö tukee urheiluakatemioiden koordinaation ja asiantuntijaverkoston kehittymistä.

Urheiluakatemioiden keskeisin kehittämiskohde on valmennustoiminta. Urheiluakatemiaohjelman tavoitteena on pitää urheilija toiminnan keskiössä, varmistaa yksilön kehittyminen ja menestyminen urheilijana, mahdollistaa urheilun, koulunkäynnin, opiskelun ja työelämän joustava yhdistäminen sekä tukea tasapainoisen elämänuran rakentumista, jossa urheilija kasvaa ottamaan vastuun itsestään.

Lue lisää:

Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelma:

<http://www.noc.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma>

EU Guidelines on Dual Careers of Athletes:

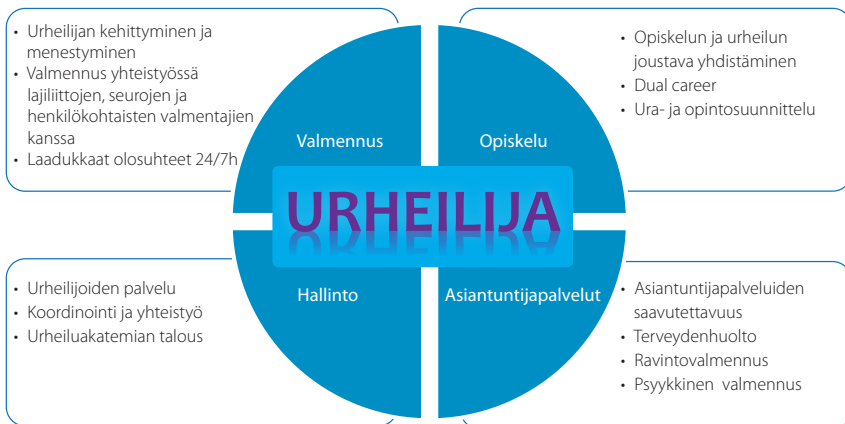
http://ec.europa.eu/sport/news/20130123-eu-guidelines-dualcareers_en.htm

2.1. Urheiluakatemit

Urheiluakatemit ovat opiskelu- ja urheilupaikkakunnille syntyneitä yhteistyöverkostoja, joiden kautta tuetaan urheilijoiden valmentautumisen, opiskelun ja muun elämän integrointia sekä edistetään laadukkaaseen valmentautumiseen ja urheilijan elämään liittyvien asiantuntijapalveluiden saatavuutta.

Urheiluakatemit toimijoita ovat lajiliitot, paikalliset seurat, alueen oppilaitokset, julkinen sektori (kuntien liikunta- ja sivistystoimi), asiantuntijapalvelujen tarjoajat sekä muut mahdolliset yhteistyötahot. Urheiluakatemioiden valtakunnallisesta koordinoinnista ja kehittämisestä vastaa Suomen Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikkö ja sen Urheiluakatemia-ohjelma.

Tärkeimpinä tavoitteina urheiluakatemioissa on mahdollistaa urheilun ja opiskelun joustava yhdistäminen, antaa urheilijoille osaavaa ja määrällisesti riittävää valmennusta sekä tarjota valmennuksen asiantuntijapalveluita toimivissa ja hyvin saatavilla olevissa olosuhteissa. Urheilijan ja valmentajan polulle urheiluakatemiaverkosto tarjoaa monitasoisen kehitysmalustan.



Kuva 1. Urheiluakatemitien toiminta koostuu valmennuksesta, opiskelusta, tukipalveluista ja niitä koordinoivasta hallinnosta.

2.2. Valmennus

Urheiluakatemioiden valmennustoiminnan tavoitteena on urheilijoiden ja valmentajien kehittyminen ja menestyminen. Urheiluakatemiaohjelma avulla pyritään varmistamaan urheiluakatemioiden valmennuksen ammattimaisuus ja kokonaisvaltaisuus, minkä mahdollistavat esimerkiksi yhteispalkkauksella toteutetut nuorten olympiavalmentajat. Urheiluakatemiavalmennus tapahtuu yhteistyössä lajiliittojen ja seurojen kanssa.

Toisen asteen opintojen jälkeen moni urheilija pohtii itselle sopivaa harjoittelu- ja opiskelu- paikkakuntaa. Joidenkin lajien kohdalla hyviä vaihtoehtoja on useita. Vastaavasti joissakin toisissa lajeissa valmennusolosuhteet ja valmentajat on keskitetty esimerkiksi tiettyihin valmennuskeskuksiin.

Useimpien lajien kohdalla onnistunut uravalinta on kokonaisuus, joka muodostuu hyvästä valmennuksesta, hyvistä harjoitteluolosuhteista, mielekkästä opintoalasta, lyhyistä välimatkoista sekä ennen kaikkea näiden tuottamasta sujuvasta arjesta. Vastuu urheilijoiden ohjauksesta optimaalisiin olosuhteisiin on lajiliitoilla. Monilla lajiliitoilla urapolku on olemassa, mutta se pitää tehdä näkyväksi, jotta urheilijat osaavat lähipiiriin tuella tehdä parhaita mahdollisia ratkaisuja.

Joukkuelajeissa kaksoisuran rakentaminen poikkeaa yksilölajeista. Joukkuelajeissa myös ammattilaisuus Suomessa tai ulkomailla voi olla potentiaalinen vaihtoehto jo heti toisen asteen opintojen jälkeen. Tällaisissa tapauksissa seurojen olisi hyvä tarjota nuorille urheilijoille nykyistä pidempiä sopimuksia, jotta kaksoisuran suunnitteleminen olisi mahdollista.

2.3. Opiskelu

Urheilijan kaksoisuralla oppilaitokset vastaavat tutkintoon johtavasta koulutuksesta. Ammattikorkeakouluissa ja yliopistoissa opiskelun ja urheilun yhteensovittaminen on yhdistelmä urheilijan omaa aktiivisuutta, korkeakoulun yksilöllisistä opinto-ohjausta ja urheiluakatemioiden tukea. Opiskelu tulisikin nähdä osana kokonaisvaltaista valmentautumista ja urheilijan elämänuran hallintaa. Pelkkä urheilu-ura ei muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta turvaa toimentuloa koko elämänsä ajan, joten kouluttautuminen ja kaksoisuran rakentaminen jo urheilu-uran aikana on tärkeää.

Yksittäisen urheilijan kohdalla oma aktiivisuus ja opintojen yleinen joustavuus ovat merkittävimmät tekijät urheilun ja opiskelun yhteensovittamisen onnistumisessa. Hyvä suunnittelu takaa onnistuneen kaksoisuran rakentamisen. Lisätietoja ja apua urasuunnitteluun saa paikallisesta urheiluakatemiasta ja urheiluakatemioiden yhteistyökorkeakoulujen yhteyshenkilöiltä.

2.4. Asiantuntijapalvelut

Suomen Olympiakomitea toteutti tammikuussa 2013 laajan urheilijakyselyn, jonka kohde-ryhmänä olivat suomalaiset täysi-ikäiset maajoukkueurheilijat. Kyselyyn vastasi 638 urheilijaa, joista 259 opiskeli korkeakouluissa. Urheilijakyselyn perusteella urheilijat arvioivat urheiluakatemiaan tarjoamista palveluista selvästi tärkeimmiksi vapaan pääsyn harjoituspaikoille. Asiantuntijapalveluista tärkeimmäksi koettiin lääkäri- ja fysioterapiapalvelut. Tärkeäksi koettiin myös laji- ja fysiikkavalmennus, psyykinen valmennus, ravintovalmennus sekä opinto- ja urahjaus.

Urheiluakatemioiden kautta urheilijoilla on tulevaisuudessa mahdollisuus saada yhä paremmin edellä mainittuja asiantuntijapalveluita, sillä Opetus- ja kulttuuriministeriö resursoi vuoden 2013 alusta merkittävästi akatemiaurheilijoiden asiantuntijapalveluiden kehittämiseen. Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelma pyrkii tulevina toimintavuosinaan reagoimaan saatuun palautteeseen ja suuntaamaan resursseja urheilijakyselyn tulosten mukaisesti niin, että korkealaatuisia asiantuntijapalveluita olisi tarjolla yhteismitallisesti kaikissa urheiluakatemoissa.

	1 Ei lainkaan tärkeä (Arvo: 1)	2 (Arvo: 2)	3 (Arvo: 3)	4 (Arvo: 4)	5 Erittäin tärkeä (Arvo: 5)	Yhteensä
Akatemiajohtoinen aamuvalmennus (avg: 3,05)						100 %
Psyykinen valmennus (avg: 3,32)						100 %
Ravintovalmennus (avg: 3,14)						100 %
Henkilökohtainen lajivalmennus (avg: 3,48)						100 %
Henkilökohtainen fysiikka- ja taitovalmennus (avg: 3,52)						100 %
Urheilijakortti, jolla on vapaa pääsy harjoituspaikoille (avg: 4,40)						100 %
Lääkäripalvelut (avg: 3,93)						100 %
Fysioterapia (avg: 3,92)						100 %
Ura- ja opintosuunnittelu (avg: 3,43)						100 %
(avg: 2,92)						100 %
Yhteensä	14 %	10 %	18 %	23 %	35 %	

Kuva 2. Urheilijakyselyn tulokset asiantuntijapalveluita koskien.

Arvioi, kuinka tärkeitä seuraavat urheiluakatemiapalvelut ovat/olisivat sinulle asteikolla 1-5, siten että 1 = ei lainkaan tärkeä – 5 = erittäin tärkeä. HUOM! Kaikka akatemit eivät välttämättä tarjoa kaikkia palveluja, vastaa kuitenkin OMAN TARPEESI mukaan.

2.5. Hallinto

Jokaista urheiluakatemiaa hallinnoi oikeustoimikelpoinen taho eli yhdistys, säätiö, kunta tai osakeyhtiö, joka sitoutuu hyvään hallinnointitapaan. Urheiluakatemiassa korkeinta päätösvaltaa käyttää sidosryhmistä ja asiantuntijoista koottu johtoryhmä. Urheiluakatemian perustehtävä on urheilijoiden palvelu, jonka keinoja ovat henkilökohtainen apu, yhteistyön lisääminen ja verkoston koordinointi sekä taloudellisten resurssien parantaminen. Urheiluakatemioiden verkostoa hallinnoidaan Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman avulla.

2.6. Urheilijat

Urheiluakatemieurheilijat on luokiteltu kolmeen kategoriaan, joiden pohjalta heidän tukitarpeensa arvioidaan ja heille suunnataan asiantuntijapalveluita.

katgoria 1:

Olympiakomitean ja Paralympiakomitean tukiurheilijat ja vastaavan tasoiset ei-olympialajien urheilijat sekä aikuisten maajoukkueurheilijat joukkuepalloilulajeissa

katgoria 2:

Muut nuorten ja aikuisten maajoukkueurheilijat

katgoria 3:

Urheiluakatemioiden itse määrittelemät toisen asteen ja sitä vanhemmat urheilijat

Kaikki urheilijat urheiluakatemioiden ovat sitoutuneet puhtaaseen urheiluun. Kaikki urheilijat pääsevät myös osalliseksi urheiluakatemioiden peruspalveluista.

2.7. Opiskelijoiden kansainväliset arvokilpailut

Vuorovuosina järjestettävät universiadit ja opiskelijoiden MM-kisat tarjoavat kansainväliselle huipulle tähtäävälle urheilijalle mahdollisuuden hankkia arvokisakokemusta ja tavoitella menestystä kovassa kansainvälisessä seurassa. Universiadit on monilajitapahtuma, joka järjestetään olympialaisten tapaan erikseen kesä- ja talvilajeissa. Parillisina vuosina kilpaillaan opiskelijoiden MM-mitaleista lajeissa, jotka eivät kuulu universiadien vakituiseen ohjelmaan. Suomalaisurheilijat universiadeihin ja opiskelijoiden MM-kisoihin valitsee Opiskelijoiden Liikuntaliitto yhteistyössä Olympiakomitean kanssa lajiliittojen esitysten pohjalta.

Vuoden 2013 kesäuniversiadit pidetään Kazanissa, Venäjällä 6.-17. heinäkuuta. Talviuniversiadeja isännöi Italian Trentino 11.-21. joulukuuta.

Lue lisää:

Opiskelijoiden Liikuntaliitto

<http://www.oll.fi/>

Hanna-Maari Latvalan tavoitteena Universiadit ja urheilupsykologin tutkinto

Pikajuoksija Hanna-Maari Latvala, s. 1987, on noussut viime vuosina kansainväliselle tasolle. Kesällä 2012 hän nappasi Kalevan kisoista sekä 100 että 200 metrin mestaruudet ja paransi jälkimmäisellä matkalla huimasti myös ennätystään. Kesä toi myös ensimmäisen arvokisaedustuksen EM-kisoissa Helsingissä. Urheilupsykologiaa lukevan juoksijattaren kehitys ja ennätysparannukset ovat konkretisoineet tulevan pitkän tähtäimen tavoitteen; Olympialaiset Rioissa 2016.

Latvala on kotoisin Kokkolasta ja siellä hänen valmentajansa oli Helinä Marjamaa. Jyväskylään pikakiituri muutti vuonna 2006. Syynä muuttoon oli se, että kaupungissa oli Suomen ainoa liikuntatieteellinen tiedekunta ja tiedossa oli myös hyvät harjoitusolosuhteet.

Nykyisin Jyväskylässä asuessaan Latvala edustaa Jyväskylän Kenttärheilijoita ja treenaa Petteri Jousteen valmennuksessa. Viime vuosina fysiikka on kehittynyt huomasti ja riittävän pitkä vammaton harjoitustausta on tuonut tarvittavaa lisävauhtia kohti kansainvälistä tulostasoa. Jyväskylän yliopiston liikuntatieteelliseen tiedekuntaan, yhteiskuntatieteiden laitokselle hän pääsi sisään heti lukion jälkeen ja juoksun tavoin opinnot ovat edenneet vauhdilla.

Liikunnan yhteiskuntatieteitä ja urheilupsykologiaa

Liikunnan yhteiskuntatieteitä Hanna-Maari luki aina kandin papereihin saakka. Sen jäl-

keen opinnoissa tuli suunnanvaihdos, sillä Ruotsissa vaihdossa ollessaan hän luki sivuaineena urheilupsykologiaa ja kiinnostui siitä yhteiskuntatieteitä enemmän. Maisteriopinnoissa pääaineeksi vaihtui liikunta- ja urheilupsykologia.

Loppuvuodesta 2012 Hanna-Maarin maisterin tutkinto on jo lähes valmis. Kesällä 2013 hänen ole tarkoituksenaan on osallistua korkeakouluopiskelijoiden universiadeihin, joihin voivat ottaa osaa myös kisoja edeltävänä vuonna valmistuneet urheilijat. Myös pääsy MM-kisoihin on tulevan kesän tavoitteena. Lähitavoitteiden lisäksi pitkällä tähtäimellä tavoitteena siintää olympialaiset, jotka järjestetään Rioissa 2016.

Myöhemmin, ehkä vasta urheilu-uran päättämisen jälkeen, Latvala suunnittelee lukevansa psykologiaa vielä laajemmin ja hankkivansa psykologin pätevyuden. Haaveena hänellä on toimia psyykkisenä valmentajana nykyisellä opintotaustalla tai urheilupsykologina, jos psykologin opinnot toteutuvat.



Kuva 3. Hanna-Maari Latvala on viihtynyt Jyväskylässä urheilun ja opintojen parissa. Kuva: SUL / Mika Kanerva.

Liikunnan yhteiskuntatieteiden ja liikuntapsykologian opintojen kanssa urheiluvallmentautuminen on sujunut hyvin. Kummassakaan opintosuunnassa ei vaadita kovinkaan paljon läsnäoloa luennoilla, vaan opinnot ovat pitkälti itsenäisesti toteutettavissa. Esimerkiksi liikuntatieteellisen tiedekunnan tunnetuin pääaine liikuntapedagogiikka vaatii enemmän läsnäoloa.

- Yllättävän helposti urheileminen on järjestynyt. Ehkä minua auttaa myös hieman se, etten ole mitenkään liian pedantti opinnoissa. Minulla ei ole koskaan ollut mitään pakkoa suorittaa kaikkea huippuarvosanoin. Koulu on mennyt hyvin, kun siitä ei ole ottanut mitään tulospainetta, hän pohtii.

Ensimmäisinä opiskeluvuosina, kun opinnoissa oli enemmän läsnäolopakkoa, Hanna-Maarin treenit ajoittuivat luentojen jälkeen. Myöhemmin hän on aikatauluttanut tekemiset oman tarpeensa mukaan; treenannut aamupäivisin ja käynyt luennoilla iltapäivisin. Kahden treenin päiviä hän tekee harvemmin, mutta illasta siihen on löytynyt aikaa tarvittaessa.

Valmentautuminen on onnistunut myös vaihtojaksoilla, joita hän on tehnyt kahdesti Ruotsissa, Halmstadissa ja Lundissa, sekä Saksassa Leipzigissa. Vaihto-opinnoissa läsnäolopakkoa on ollut enemmän, mutta noina aikoina Latvala on valinnut opintoja vain sen verran, että harjoitteluunkin on jäänyt aikaa.

- Sieltä (vaihtojaksoilta) on tullut semmoinen itsenäinen tekeminen ja on oppinut kuuntelemaan omaa kroppaa, kun ei ole ollut sitä omaa valmentajaa kellottamassa mukana.

Opintojen alkuaikoina Latvala kiiruhti vielä monenlaisiin rientoihin ja reissuihin. Viimeisten vuosien aikana tahti on rauhoittunut ja keskittyminen on ollut yhä enemmän laadukkaassa harjoittelussa.

Leireillä keskittyminen harjoittelussa

Leireillä Latvala on keväisin noin kymmenen viikkoa. Niiden aikana hän on tehnyt gr-duaan ja joitakin muita kirjoitustöitä, mutta pääosin hän on jättänyt tenttikirjat kotiin.

- Olen yrittänyt hoitaa opinnot siihen malliin ennen leiriä, että pystyn leirillä sitten vain urheilemaan. Jos ajattelee teoreettisesti, niin eihän siellä ole muuta kuin aikaa treenien ulkopuolella. Se on kuitenkin niin erilainen ympäristö ja ei niin akateemisesti optimaalinen. Siellä on jotenkin niin kaukaista ruveta Suomen koulujuttuja hoitamaan, pikajuoksija toteaa.

Jyväskylä – ihanteellinen opiskelukaupunki urheilijalle

Jyväskylää opiskelukaupunkina Latvala suosittelee ehdoitta. Itsellään hänellä on asunnolta kolmen minuutin matka Hippshalliin, vajaa 10 minuutin matka Harjun kentälle ja 3-5 minuuttia liikuntatieteelliseen tiedekuntaan. Kaikki on lähellä, eikä aikaa

kulu kulkemiseen. Matkat hoituvat pyörällä ja kävellen.

Hanna-Maari on hyödyntänyt Keski-Suomen Urheiluakatemia palveluja jonkin verran. Vuosittain hän ostaa superkortin, joka oikeuttaa käyttämään liikuntapaikkoja. Lisäksi hän käy muun muassa urheilijoille tarjotuissa verikokeissa ja toisinaan Akatemian järjestämällä luennoilla, esimerkiksi ravinto-eteemoista.

Hän tietää, että opintojen suunnitteluun on myös apua tarjolla, vaikkei sitä itse olekaan tarvinnut. Myöskin lääkäri- ja fysioterapiapalvelut ovat löytäneet muuta kuin akatemian tarjonnan kautta.

Vaikka Latvala pitääkin KS-Uran toimintaa hyödyllisenä, niin syytä kritiikkiinkin löytyy. Ainoan kerran, kun hän olisi tarvinnut erityisjärjestelyjä tentin suorittamiseen, joutoa ei löytynyt. Myös superkortin hintaa hän pitää hieman korkeana.

Opiskelua liikuntatieteellisessä Latvala suosittelee urheilijoille, etenkin, jollei aivan ehdottomasti halua opiskella liikuntapedagogiikka. Latvala tietää liikuntapedagogiikan opiskelun onnistuvan, mutta se vaatii räätälöidymppää opintosuunnitelmaa ja pidempää aikaa. Myös harjoittelua täytyy sopeuttaa enemmän, kun päivät ovat täynnä eri lajien kokeilua ja harjoittelua. Hänen omilla opintolinjoillaan urheilun ja opiskelun yhdistäminen on sujunut mainiosti. ■

3. Ammattikorkeakouluopinnot

Ammattikorkeakoulututkinnot ovat laajuudeltaan vähintään kolmen ja enintään neljän vuoden mittaisia. Ammattikorkeakoulutus on työelämälähtöistä. Käytännönläheisyys näkyy esimerkiksi työharjoitteluna. Myös projekteissa ja opinnäytetöissä tehdään yhteistyötä yritysten kanssa.

Viime vuosina urheilijoiden suosimia aloja ammattikorkeakouluissa ovat olleet liiketalous, tekniikka sekä sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Liiketalous ja tekniikka ovat ammattikorkeakouluopinnoista joustavimpia. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala taas vaativat paljon läsnäoloa useimmilla kursseilla.

Urheilijan on hyvä selvittää opinnoista seuraavia asioita:

Millaista opiskelu on luonteeltaan?

Kuinka paljon läsnäoloa opinnot vaativat?

Minkälainen työharjoittelu opintoihin kuuluu?

Onko kursseja mahdollista suorittaa kokonaan itsenäisesti tai etäopiskeluna?

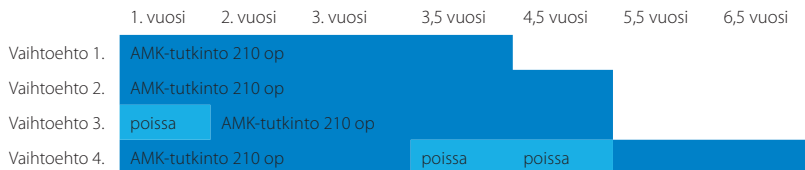
Mitä asioita tai ominaisuuksia opiskelijavalinnassa painotetaan?

Ammattikorkeakouluopinnojen suunnittelu on yliopisto-opiskelua haastavampaa, sillä vapaasti valittavia opintoja lukuun ottamatta kursseja ei voi itse valita ja samat opintojaksot toistuvat yleensä vain kerran vuodessa. Ammattikorkeakouluopiskelijalle onkin suositeltavaa suorittaa perus- ja ammattiopinnot oman vuosikurssin mukana.

Ammattikorkeakouluopiskelussa joustonvaraa tarjoavat 15 vapaasti valittavaa opintopistettä, joiden tekemistä on mahdollista siirtää opiskeluaikaa loppupuolelle. Ammattikorkeakouluissa on tarjolla yhä enemmän myös kesäopintoja, joita voi suorittaa etäopiskeluna. Ne helpottavat opiskelutaakan jakamista pienempiin osiin pitkin vuotta.

Ammattikorkeakouluopiskelun haastavin kokonaisuus urheilijalle on työharjoittelu, jossa tehdään käytännössä normaalia työpäivää oman alan tehtävissä. Urheilijan on hyvä neuvotella työharjoittelusta hyvissä ajoin. Yhteistyökumppanien tai tuttavien kautta voi olla helpompaa löytää ajallisesti joustavampi työharjoittelupaikka.

Alemman korkeakoulututkinnon suorittamiseen ammattikorkeakoulussa vaaditaan keskimäärin 210 opintopistettä ja sen suorittaminen on mahdollista kolmessa ja puolessa vuodessa. Opinto-oikeus mahdollistaa yhden lisävuoden ja kaksi vuotta poissa olevana. Alla olevaan taulukkoon on koottu neljä esimerkkiä ammattikorkeakoulututkinnon opinto-oikeuden mukaisesta suorittamisesta. Poissa olevana voi olla missä kohtaa opintoja tahansa ja kaksi vuotta on mahdollista jakaa neljään syys- tai kevätlukukauteen.



Kuva 4. Vaihtoehtoisia tapoja suorittaa tutkinto ammattikorkeakoulussa.

Lue lisää:

Ammattikorkeakouluhaku: www.amkhaku.fi

Ammattikorkeakoululaki: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2003/20030351>

4. Yliopisto-opinnot

Yliopistoissa voi suorittaa alempia ja ylempiä korkeakoulututkintoja sekä tieteellisiä jatkotutkintoja, joita ovat lisensiaatin ja tohtorin tutkinnot. Alemman korkeakoulututkinnon tavoiteaika päätoimisesti opiskellen on kolme vuotta. Ylemmän korkeakoulututkinnon tavoiteaika päätoimisesti opiskellen on viisi vuotta.

Viime vuosina urheilijoiden suosimia aloja yliopistossa ovat olleet liikunta-ala ja lääketiede, teknillistieteet sekä yhteiskunta-, oikeus- ja kauppatieteet. Liikuntatieteelliset ja lääketieteelliset opinnot vaativat paljon läsnäoloa urheilijalta. Niiden yhdistäminen huippu-urheiluun on haastavaa, mutta ei mahdotonta. Teknillistieteiden opiskelu on yleensä joustavaa. Yhteiskuntatieteissä, kauppatieteissä ja oikeustieteessä sekä humanistisissa tieteissä opiskelija pystyy varsin vapaasti päättämään, haluaako opiskella itsenäisesti ja vai osallistua luentoihin ja muuhun opetukseen. Lähtökohtaisesti läsnäolo vaaditaan eniten opintojen alussa ja kielipinnoissa.

Urheilijan on hyvä selvittää opinnoista seuraavia asioita:

Millaista opiskelu on luonteeltaan?

Kuinka paljon läsnäoloa opinnot vaativat?

Kuuluuko opintoihin työharjoittelu?

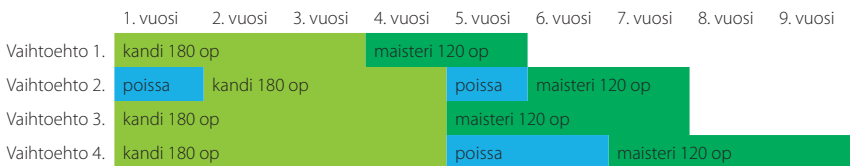
Onko kursseja mahdollista suorittaa kokonaan itsenäisesti tai etäopiskeluna?

Mitä asioita tai ominaisuuksia opiskelijavalinnassa painotetaan?

Sekä alemmaa että ylempää korkeakoulututkintoa opiskelemaan otetulla opiskelijalla on oikeus suorittaa tutkinnot viimeistään kahta vuotta niiden yhteenlaskettua tavoitteellista suorittamisaikaa pitemmässä ajassa. Pelkästään alemmaa korkeakoulututkintoa opiskelemaan otetulla opiskelijalla on oikeus suorittaa tutkinto viimeistään yhtä vuotta sen tavoitteellista suorittamisaikaa pitemmässä ajassa. Pelkästään ylempää korkeakoulututkintoa opiskelemaan otetulla opiskelijalla on oikeus suorittaa tutkinto viimeistään kahta vuotta sen tavoitteellista suorittamisaikaa pitemmässä ajassa.

Opiskelija pystyy vaikuttamaan merkittävästi opintojen painotukseen. Kesälajien urheilijat opiskelevat tyypillisesti paljon syyslukukaudella, jolloin kevätlukukaudella voi olla mahdollista suunnitella ajankäyttöä täysin urheilun ehdoilla.

Taulukkoon on koottu neljä esimerkkiä ylempään korkeakoulututkinnon opinto-oikeuden mukaisesta suorittamisesta. Poissa olevana voi olla missä kohtaa opintoja tahansa ja kaksi vuotta on mahdollista jakaa neljään syys- tai kevätlukukauteen.



Kuva 5. Vaihtoehtoisia tapoja suorittaa tutkinto yliopistossa.

Lue lisää:

Haku yliopistoihin: www.yliopistohaku.fi

Yliopistolaki: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2009/20090558>

Silja Lehtinen opiskelee lääketiedettä

Silja Lehtinen, s. 1985, on yksi Suomen menestyneimpiä naispurjehtijoita. Menestyslistan huipulta löytyvät kolme maailmanmestaruutta vuosilta 2001, 2006 ja 2012 sekä olympiapronssi Lontoosta 2012. Purjehdus lajina vaatii paljon aikaa ja ulkomaan vuorokausia. Siltikin Lehtinen on valinnut myös vaativan opintoalan. Hän lukee lääketiedettä.

Silja on purjehtinut ”ihan vauvasta asti”, kuten hän sen itse ilmaisee. Kilpapurjehdukseen hän ajautui isänsä johdattamana. Se tie on imaissut hänet aina vuosi kerrallaan ja projekti kerrallaan maailman huipulle.

Varsinaista päätöstä hän ei huippu-urheilijaksi ryhtymisestä ole missään vaiheessa tehnyt. Päinvastoin hän ajatteli aiemmin, ettei koskaan lähtisi vaativiin olympiaprojekteihin, mutta ennen vuoden 2008 Pekingin olympialaisia hän sai tilaisuuden lähteä kokeilemaan kahden vuoden panostuksella. Menestyksellä Lontoo-projekti vei sen jälkeen mennessään.

Vuoden 2012 MM-kullan ja olympiapronssin Lontoosta Lehtinen kipparoi kolmen naisen Match Racing –veneluokasta yhdessä Silja Kanervan ja Mikaela Wulffin kanssa. Menestys toi virrassaan myös Vuoden Joukkue 2012 –valinnan purjehtijatriolle.

Vuoden 2006 maailmanmestaruuden Lehtinen voitti 29er-luokasta gastinaan australialainen Scott Babbage. Ensimmäinen MM-kulta tuli yksin purjehdittavasta nuorten Byte-luokasta.

Purjehdus ja lääketieteen opinnot – haastava kombinaatio

Purjehdus vie paljon aikaa, sillä se vaatii huiuman määrän leirivuorokausia ja sen lisäksi vielä muita järjestelyjä. Kovimman panostuksen aikaan ennen Lontoon olympialaisia Siljan kippari venekunta vietti lähes 200 vuorokautta vuodesta leireillä. Projektissa Mikaela eli ”Miksu” hoiti matkajärjestelyt, toinen Silja pyöritti raha-asiat ja kippari itse suunnitteli valmennuksen. Aiemmin hän hoiti myös media- ja sponsoriyhteydet ja kirjoitti lehdistötiedotteet. Voikin sanoa, että purjehduksen kautta kolmikko on oppinut monenlaista.

Tavoitteellisen purjehtijattaren unelmat eivät rajoitu vain urheiluun. Kirjoitettuaan vuonna 2005 ylioppilaaksi Lehtinen haki heti opiskelemaan lääketiedettä ja pääsi saman tien sisään halutulle opintoalalle. Päätöksen lääkikseen hakemisesta hän teki lukion toisella luokalla ja suunnitteli kirjoitusaikataulut siten, että viimeisenä kirjoitettavina aineina olivat ne, joiden pönttäminen hyödyttäisi myös pääsykokeisiin valmistautumista.



Kuva 6. Silja Lehtinen vaihtaa opiskeluaikoina maailman meret Meilahden maisemiin.
Kuva: Sari Tuunainen.

- Lääketieteen valitsin sen vuoksi, että minua on aina kiinnostanut, miten kroppa toimii, hän summaa alan valintaansa.

Olympialaisten jälkeinen syksy 2012 ja kevät 2013 menevät tiiviisti Meilahden maisemissa lääketieteen parissa. Lehtinen on neljännellä vuosikurssilla ja tämän opintovuoden jälkeen hänellä on jäljellä kaksi vuotta opintoja, jotka sisältävät paljon työssä oppimista.

Opintojen loppuajasta Lehtinen uskoo tulevan haasteellista urheilun ja opintojen yhdistämisen suhteen. Ensimmäistä kertaa hänellä on suunnitelmissa tehdä sekä opintoja että purjehdusta lomittain samaan aikaan. Aiemmin hän on ratkaissut tilanteen keskitymällä jompaankumpaan ja sen vuoksi hän on pyhittänyt opintojen välissä kaksi kertaa

kahden vuoden jakson kokonaan purjehdukselle.

- Olen tehnyt niin, että olen joko täysillä mukana tai kokonaan poissa. Olen kokenut, että se on hyvä, sillä ei tätä voi tehdä oikein sillä lailla puoliiksi, hän kertoo.

Lääketieteen opinnot vaativat läsnäoloa, joten Silja on hypännyt aina uuden ryhmän mukaan opintoihin taukojensa jälkeen. Hän nauttii opinnoista sekä siitä ilmapiiristä, mikä opiskeluporukoissa on. Vaikka hän on useaan otteeseen vaihtanut ryhmää, niin hän on nopeasti tutustunut uusiin opiskeluka- vereihinsa ja opintoja on ollut helppo jatkaa.

Välivuosien pitäminen on onnistunut hyvin ja joustoa yliopiston puolesta on tarvittaes-

sa löytynyt myös lukukauden sisällä, mutta poissaolojen korvaaminen on ollut huomattavasti työläämpää kuin luentoihin osallistuminen.

Suurimpana oppilaitoksen tarjoamana etuna urheilu-uralleen Silja pitää yliopistoliikunnan palveluita, joita hän pääsee käyttämään veloituksetta. Muuten hän on omillaan elämäkokonaisuutensa kanssa, eikä oikein tiedä, miten häntä enemmän voitaisiinkaan auttaa.

- On vaikea saada apua, sillä asiat ovat niin spesiaaleja. Vaikea löytää ihmisiä, jotka ymmärtävät sekä purjehdus- että lääkimailman, hän pohtii.

Erikoistumisalaansa hän ei ole vielä päättänyt. Kiinnostuksia on monia, muun muassa kiinnostus urheilulääketieteeseen ja ortopediaan on herännyt omien kokemusten kautta. Häntä kiinnostaa myös kuinka terveydellisiä ongelmia voitaisiin paremmin ennaltaehkäistä.

Tulossa työharjoittelua ja purjehdusta

Monen muun opiskelevan huippu-urheilijan tavoin työkokemusta Lehtinen ei ole ennättänyt vielä hankkia yhtä paljon kuin opiskelutoverinsa,. Kesät ovat menneet tiiviisti purjehduksen parissa kesätöiden sijaan. Hän ei ole kuitenkaan huolissaan, sillä lääketieteen alalla varsinaisiin töihin pääsee joka tapauksessa käsiksi vasta neljännen opintovuoden jälkeen.

Syksyllä 2013 hän aikoo ensimmäisen kerran yhdistää lääketieteen ja purjehduksen aika-

tauluihinsa. Tarkoituksena on, että hän olisi opintoihin liittyvissä töissä osan aikaa ja purjehtisi osan aikaa. Ihan tarkasti hän ei haasteelliseksi tietämäänsä kuviota ole vielä päättänyt. Joka tapauksessa purjehdus jatkuu uudessa 49er FX-luokassa yhdessä Mikaela Wulffin kanssa, vuosi kerrallaan -periaatteella ainakin alkuun.

Toisen asteen opiskelijaurheilijoita Lehtinen rohkaisee tavoittelemaan korkea-asteella niitä aloja, jotka aidosti kiinnostavat, vaikka se tuntuisikin haasteelliselta. Hän myöntää epäröineensä valintaansa moneen kertaan, mutta muiden, etenkin isänsä ja isoäitinsä rohkaisusta, hän uskaltautui hakemaan lääketieteelliseen ja on ollut ratkaisuunsa ainoastaan tyytyväinen. Eikä se ole estänyt häntä menestymästä myöskään purjehduksessa. ■

Arttu Lappi luki lakia ja hyppäsi mäkeä

Kuopiosta kotoisin oleva mäkihyppääjä Arttu Lappi, s. 1984, nousi Suomen urheilua seuraavan väen tietoisuuteen viimeistään vuonna 2003, kun hän oli mukana joukkueen MM-kultaa voittaneessa joukkueessa. Loukkaantumisten varjostamalla uralla toinen huippukausi osui talveen 2006-2007. Puijon Hiihtoseuraa koko uransa edustanut Lappi vietti uran loppuvuodet pääasiassa Rovaniemellä, jossa hän opiskeli oikeustiedettä. Hyppyura päättyi alkuvuodesta 2010. Samana vuonna kädessä oli oikeustieteen maisterin paperit.

Mäkihypyn Lappi aloitti varsin myöhään, ala-asteen viimeisinä vuosina. Huolimatta myöhäisestä startista hän nousi nopeasti Hiihtoliiton juniorimaajoukkueryhmiin. Yläasteen hän vietti liikuntaluokalla ja jatkoi siitä urheilulukioon, Kuopion Klassilliseen lukioon. Menestystä alkoi tulla 18-sarjan viimeisinä vuosina, lukion loppuaikoina. Saatutuksiin kirjautui muun muassa vuoden 2002 nuorten maailmanmestaruus joukkuemäestä yhdessä Janne Happonen, Harri Ollin ja Akseli Kokkosen kanssa.

Kaksi huippukautta ja paljon loukkaantumisia

Kausi 2002-2003 olikin sitten jo koko uran toiseksi paras kausi. Tuolloin menossa oli lukion kolmas vuosi ja hyppy kulki. Lappi oli mukana muun muassa joukkuemäen MM-kultaa voittaneessa kultanelikossa, johon hänen lisäksi kuuluivat Janne Ahonen, Tami Kiuru ja Matti Hautamäki. Henkilökohteisissa kilpailuissa samoissa MM-kisoissa Lapin paras sijoitus oli kuudes.

- Tosi hyvä kausi, mutta ihan poikamiehenä sitä oli vielä. Pituuskasvu oli siinä vaiheessa vasta loppumaisillaan, mäkitokka muistelee.

Kropan muutosten myötä pari seuraavaa vuotta meni hakiessa hyppyä ja myös epäonni alkoi. Kun Arttu oli jälleen pääsemässä hyvään hyppykuuntoon, loukkasi hän pohjeluunsa ja jalka oli kipsattuna pitkään leikkauksen jälkeen.

Uraansa hän oli jatkanut kulkien koko ajan urheilijoille tarjolla olevia palveluita hyödyntäen. Urheilulukion jälkeen vuorossa oli armeija Lahden Urheilukoulussa. Vaikka jalka katkesikin armeija-aikana, niin Lappi sai onnekseen jatkaa palveluaan Urheilukoulussa.

Keväällä 2005 armeijan jälkeen hän oli yhä loukkaantuneiden kirjoilla, mikä antoi mahdollisuuden pöntätä oikeustieteellisen pääsykokeisiin ja opiskelupaikka aukesi ensi yrittämällä. Kiinnostus oikeustieteen heräsi lukiossa valinnaisella lakitiedon kurssilla.



Kuva 7. Arttu Lapin osaamiseen kuuluvat yhtiöoikeus ja sopimusoikeus. Kuva: Sari Tuunainen.

Ensimmäinen yliopistovuosi ei ollut urheilullisesti paras mahdollinen.

- Jälkikäteen on vaikea arvioida, että oliko merkitystä sillä, että se fuksisyksy on aika hektinen. Ei sillä, että bileitä tai muita olisi ollut paljon, mutta silloin on niin paljon uutta opittavaa. Ainakin 100-varmaa oli, että edelleen haittasi se edellisellä kaudella katkennut jalka. Ehkä molemmilla oli vaikutusta, fksu nuori mies pohtii.

Toinen yliopistovuosi oli koko uran paras. Kauden 2006-2007 hän avasi maailmancupin osakilpailun voitolla Kuusamossa ja nappasi kauden osakilpailuissa sijoituksia kymppisakkiin kaikkiaan seitsemän. Erinomaisia hyppyjä nähtiin muun muassa Keski-Euroopan mäkiiviikolla, jossa Lapin kokonaissijoitus oli kuudes.

Hyvän kauden jälkeen loukkaantumiset varjostivat uraa jälleen. Loppukaudesta edellisyyksynä lentopallossa pyörähtänyt nilkka alkoi vaivata ja keväällä edessä oli leikkaus. Nilkka oli jonkin aikaa hyvä, mutta seuraavan kauden lopulla se alkoi jälleen vaivata ja jälleen keväällä se leikattiin uudelleen.

- Oikeastaan koskaan en enää uralla päässyt siihen kuntoon, kun ennen niitä nilkkaleikkauksia olin. Syytä siihen on vaikea sanoa, mutta en usko ainakaan, että opiskeluilla oli siihen merkitystä, Lappi miettii.

Viimeisenä vuonna Rovaniemellä opiskellessa helmikuussa 2009 hän hajotti vielä polven eturistisiteen.

- Vähän sairauskertomushan tuo minun ura on, hän summaa.

Rovaniemi tarjosi hyvät puitteet

Yliopistoon Lappi haki vain Rovaniemelle, Lapin yliopistoon.

- Ensiksikin sitä haluaa mennä yliopistoon, mikä on oman niminen, vitsailee Lappi.

- Toisena perusteena oli, että oikeustiedettä voi vain opiskella sen lisäksi vain Turussa ja Helsingissä ja niissä kummassakaan ei ole mäkihyppyolosuhteita.

Rovaniemellä ei ollut siihen aikaan muita kansainvälisen tason mäkihyppääjiä. Ainoastaan Hannu Manninen yhdistetyn urheilijoista harjoitteli samoissa maisemissa. Rovaniemellä ei myöskään ole suurmäkeä, kuten Kuopiossa.

- Moni oli sitä mieltä, että Arttu lähtee nyt opiskelemaan ja jäähyttelemään, lähtee huonompiin olosuhteisiin Kuopiosta, Lappi muistelee.

Urheilija itse oli sitä mieltä, että K90-mäki riitti harjoitteluun ja Kuopiossa hän vietti yhä paljon aikaa ”kotileireillä”. Kausi 2006-2007 vahvasti, että olosuhteet oli riittävät.

Sohvalta oikeustieteen maisteriksi

Suuri osa oikeustieteen opinnoista oli tenttävissä. Aikaakin lukemiseen jäi hyvin, sillä päivittäin harjoitteluun aikaa kului noin neljä tuntia ja muu aika oli käytettävissä opintoihin.

- Mäkihyppyhän edellyttää sitä, että treenistä pitää myös palautua. Parhaita keinoja on

mennä sohvalle lukemaan selällään. Sohvalla mä opiskelin maisteriksi, hän naurahtaa.

Luentosarjoja Lapin yliopistossa oli tarjolla pääasiassa syksyisin ja alkutalvella. Keväällä tarjontaa oli vähemmän.

- Minunkin oli pakko käydä niitä pakollisia luentoja silloin syksyllä istumassa. Toki katsoin, ettei ne menisi leirien kanssa päällekkäin. Kotiharjoittelun Rovaniemellä pystyin sovittamaan hyvin opintojen kanssa. Sen lisäksi tein syksyisin tenttejä sen mitä kerkesin lukemaan. Talven pyhitin siihen, että pystyin keskittymään kisoihin, kertoo hän vuosirytmistään.

Talvisin hän ei myöskään ottanut paljon lukemista vaatineita tenttejä häiritsemään kisareissuja. Kevät oli sen sijaan aktiivista tenttiaikaa. Kolmena ensimmäisenä vuonna hän teki myös kesäkuussa yhden kesätentin, jolla hän sain pidennettyä lukukautta ja korvattua menetettyjä tammi-, helmi- ja maaliskuuta.

- Silloin (kevääällä) mä otin sellaisia 1000 sivun tenttejä parin viikon välein. Se tarkoitti sitä, että piti tosi tiiviisti lukea niihin tentteihin, täysiä työpäiviä, hän muistelee.

Vuodessa hänelle kertyi noin 60 opintopistettä, mikä vaadittiin viiden vuoden opiskelutahtiin.

- Se edellytti sitä, että tentit menivät kerralla läpi. Minun tapauksessa sitä tahtia auttoi se, että olen sillä lailla lahjakas lukija, että kun kerran lukee, niin sisäistää ne asiat, Lappi toteaa.

Suurin hankaluus oli Ruotsin kurssi, jonka suorittamiseen meni puolitoista vuotta. Aikaa kului kerätessä useamman lukukauden aikana riittävästi läsnäoloja, vaikka kielitaito olisi riittänyt nopeampaankin kurssin suorittamiseen.

Rovaniemellä toimintansa aloittanut Lapin Urheiluakatemia ennätti auttaa Arttua jo jonkin verran uran aikana. Muun muassa hieronta- ja fysioterapiapalvelut olivat mäkihyppääjän käytössä. Itse opintoihin hän ei apua tarvinnut ja myös taloudellisesti ura oli turvattu. Muutama hyvä kausi oli tuonut tarvittavat tukijat, joiden avulla ja omalla rahoituksella hän pystyi pyörittämään urheilumisensa.

Viimeinen yritys maailman huipulle

Lappi halusi vielä kerran yrittää mäkihyppyn huipulle olympiatalvena 2010. Opinnot olivat loppuvaiheessa ja hän teki syksyllä 2009 harjoittelujaksoaan Suomen Liikunta ja Urheilussa Helsingissä. Loppusyksystä polven kuntoutus antoi myötä täysipainoiselle harjoittelulle.

Aika ei kuitenkaan riittänyt ja lopettamis päätös syntyi tammikuussa 2010 Sapporon maailmancupin jälkeen. Tuossa kilpailussa kärkihyppääjä Simon Ammann oli tuloksissa kaukana yläpuolella. Lappi joutui toteamaan, että harjoituskausi oli ollut liian paljon vajaa viimeisimmän loukkaantumisen vuoksi ja matkaa huipulle oli liikaa. Paluumatkalla Sapporosta syntyi päätös keskittyä gradun loppuun kirjoittamiseen kilpailuissa kiertämisen sijaan.

Toukokuussa 2010 ahkeran opiskelijan kädessä oli maisterin paperit ja matka jatkui työelämään. Loppuvuonna 2012 Lappi oli juuri vaihtanut uuteen lakitoimistoon, Fondialle Lahteen. Siellä työpäivät kuluvat liikejuridiikan parissa, muun muassa yritysjärjestelyjä selvittäessä.

Oikeustieteitä hän suosittelee urheilijoille, joille lukeminen on luontaista.

- Oikeustieteellinen edellyttää pitkää pinnaa, että jaksaa oikeasti lukea. Lisäksi täytyy tiettenkin tykätä siitä asiasta. Jos on myös hyvä sisäistämään lukemaansa, on lukiossa ollut helppoa reaaliaineissa ja on sellainen normaali järjellä varustettu, niin sellainen pärjää oikeustieteellisessä. Kovin puristus on se pääsykoee. Jos olet oikeanlainen tyyppi, niin sopii minkä tahansa lajin urheilijalle ja on varmasti yksi vähiten läsnäoloa vaativa opintoala, Lappi analysoi.

Lappi ei ole missään määrin katkera, vaikka joutuikin kohtaamaan vaikeuksia urheiluurallaan. Lakimiehen töihin siirtyminen helppotti siirtymävaihetta.

- Uralta sain enemmän kuin osasin odottaa silloin Puijolla pikkumäestä hyppäillessä. Niitä loukkaantumisia vaan oli. Jos minulla ei olisi silloin ollut ammattia, kun olin uran loppuvaiheessa jälleen kerran loukkaantunut, niin siitä olisi mennyt sitten taas viisi vuotta. Silloin olisi varmasti harmittanut, lakimies sanoo. ■

Tuuli Petäjä-Sirénistä tulee arkkitehti kolmannessa polvessa

Tuuli Petäjä-Sirén, s. 1983, nousi koko kansan tietoisuuteen vuonna 2012 Lontoon olympialaisissa. Hänen huikea nousunsa mitalisijojen ulkopuolelta olympiahopealle mitalilähdön loppuosuudella on tuonutta purjelautailijalle monenlaisia tunnustuksia, kirkkaimpana Vuoden Urheilija –titteli. Viime vuosina olympiavalmistautuminen on vienyt pääosan ajasta, mutta jonain päivänä suunnitelmissa on valmistua myös arkkitehdiksi. Kandin tutkinto on jo suoritettuna.

Tyttönimellään Petäjä saavutettuihin menestyksiin vuonna 2012 olympiahopean lisäksi kuuluu myös EM-pronssi. Purjelautailu vakiintui lajiksi vuonna 2006 ja ensimmäinen olympiaedustus vuonna 2008 Pekingissä toi 16. sijan.

Vesillä liikkuminen on ollut perheen harrastus ihan pienestä pitäen. Kilpailumielessä hän on purjehtinut muun muassa 470-luokassa ja optimistijollalla. Monipuolisen urheilijan lajitaustassa on myös voimistelun kokeilua ja jääkiekkoa.

Arkkitehtuuria verenperintönä

Helsingfors Segelklubbista edustava purjelautailija opiskelee urheilun ohessa arkkitehtuuria Aalto-yliopistossa. Lukion hän suoritti vuosina 1999-2002 Mäkelänrinteen urheilulukiossa. Arkkitehtuuri on tullut verenperintönä.

- Mullahan on semmoinen sukurasite, että molemmat vanhemmat ovat arkkitehtejä, ja samoin isäni molemmat vanhemmat eli isovanhempani ovat myös arkkitehtejä, joten sitten kun jonain päivänä valmistun, niin olen arkkitehti kolmannessa sukupolvessa, Tuuli taustoittaa.

- Lauttasaaren kirkko on esimerkiksi isovanhempieni suunnittelema, Lauttasaarassa asuva urheilija jatkaa.

Teininä Petäjä-Sirén kapinoi ja suunnitteli opiskelevansa jotain muuta kuin arkkitehtuuria, mutta lukiossa kuitenkin mieli muuttui. Lukion jälkeen ovet aukesivat ensi yrittämällä arkkitehtuuri-osastolle Otaniemeen.

Lukion lopussa hän purjehti kahden hengen 470-luokassa. Yhteistyö purjehdusparin kanssa päättyi kesällä 2003 ja urheilu kilpailumielellä oli tauolla muutaman vuoden. Sekä talvi 2002-2003 että seuraava talvi ku-



Kuva 8. Tuuli Petäjä-Sirén ennätti syksyllä 2012 olla myös kotimaassa opintojen parissa.

Kuva: Sari Tuunainen.

luivat pääasiassa kotimaassa ja Tuuli olikin tiiviisti läsnä yliopistossa kaksi ensimmäistä opintovuotta.

Purjelautailuun ystävän houkuttelemana

470-luokan projektin jälkeen purjelauta tuli kuvioihin mukaan jo jonkin verran. Surffilauta koristi muun muassa opiskeluasunnon seinää vaihto-oppilasjaksolla Ruotsissa. Vaihto-opintoja helsinkiläinen kävi tekemässä Chalmers Tekniska Högskolassa, 2004-2005.

Vaihto-opintojen lisäksi kilpailutaukoon mahtui muun muassa useita kuukausia kestänyt reppureissaaminen Australiassa. Reissun jälkeen Matilda Ajanko houkutteli

Tuulin tiiviimmin purjelautailun pariin ja olympiamitalisti muistaakin kiittääkin ystävänsä uudesta kilpaurasta, jolle ystävä hänet johdatti.

Seitsemän vuoden kilpailu kansainvälisellä tasolla toi menestystä vuonna 2012. Parantuneiden tulosten takaa löytyy muutamia henkilöitä, joille Tuuli antaa osakunnan menestyksestä. Vuoden 2011 alusta saakka espanjalainen Curro Manchó on toiminut tiiviimmin Tuulin valmentajana ja keväällä 2012 fysiikkavalmentajaksi löytyi Mika Saari Pääkaupunkiseudun urheilukatemian kautta. Saari on tärkeä tuki kotimaassa ja läsnä harjoituksissa 2-4 kertaa viikossa. Myös fysioterapiapalvelut ovat käytössä Urhean kautta ja punttisalikortti Otaniemeen on ollut kovassa käytössä, etenkin opintojen alkuvaiheessa.

Kaiken kaikkiaan Urheasta on ollut olympiamitalistin urheilu-uralla paljon konkreettista hyötyä nimenomaan valmentautumisen osalta. Opintojärjestelyt hän on hoitanut suoraan opettajien kanssa.

Vaikka taustatiimi on vuosien vahvistunut, vaatii laji yhä monenlaisia järjestelyjä myös urheilijalta itseltään.

- Edelleen mä toimin itse matkatoimistona, hän kiteyttää.

Matkajärjestelyt hän tekee tiiviisti yhteistyössä valmentaja-Curron ja hänen sisarensa Blanca Manchón kanssa. Jonkin verran yhteisiä suunnitelmia pyritään tekemään myös muiden purjehtijoiden kanssa ja ensimmäisiä keskusteluja synergioista on käyty myös uuden päävalmentajan Sari Multalan kanssa.

Uusi neljän vuoden projekti on pääpiirteissään suunniteltu ja suunnitelmat tarkentuvat vuoden 2013 MM-kisojen jälkeen. Ensimmäiset mahdollisuudet saada olympiapaikka on vuonna 2014 vuoden MM-kisoissa. MM-kisojen väliin jää puolentoista vuoden ajanjakso.

Opintoja pätkittäin

Purjelautailuun panostamisen jälkeen opinnot ovat edenneet pätkittäin. Ennen Lontoon olympialaisia purjelautailun arvokisat olivat kalenterissa niin tiiviisti ja pääpaino oli muutenkin urheilussa, joten opinnot eivät edenneet lainkaan viimeisinä vuosina.

Syksyllä 2012 purjelautailijattaren oli tarkoitus jälleen opiskella, mutta menestys toi mukanaan monenlaisia edustustilaisuuksia ja opinnot eivät edenneet suunnitellussa määrin. Vuodenvaihteessa 2012-2013 seuraavat arvokisat ovat jälleen aivan kynnyksellä ja leirikausi aluillaan. MM-mitaleista taistellaan maaliskuussa 2013.

Ulkomailla leireillessä Tuuli tykkää käydä kävelyillä vapaapäivinä ja katsella ympärilleen paikallista arkkitehtuuria. Yksittäisiä tenttikirjoja reissuissa on myös ollut mukana, mutta esimerkiksi pienoismalleja ei reissun päällä pysty askartelemaan. Opinnot etenevätkin konkreettisesti vain Suomessa ollessa.

- Se (opintojen eteneminen) vaatii aina sellaisen kaksi viikkoa läsnäoloa. Suurin osa kursseista on sellaisia, että siinä on joku harjoitustyö. Siinä viikon välein käydään saamassa ohjausta ja näyttämässä suunnitelmia. Sillä ei nyt ole väliä, onko aikaa aamupäivisin vai iltapäivisin, mutta viikon aikana pitäisi löytää aika paljon aikaa työstää omaa työtään, hän kertoo esimerkin opinnoista.

Tuulin mukaan yliopisto-opiskelu sisältää akateemista vapautta ja vaatii omaa aktiivisuutta. Asioiden aikatauluttaminen on kaiken aa ja oo.

- Jos on vaikka joku tosi haastava tentti-viikko tulossa, niin miettii sen, että silloin on suunniteltu treeneistä kevyt viikko. Olisi hyvä, että sinne suunnitelmiin saisi myös lepoa ohjelmoitua. Pidemmän päälle semmoiset yliaikataulutetut päivät eivät kuitenkaan toimi, hän tiivistää.



Arkkitehtuuriopinnoissa työskentely on pitkälti omatoimista ja suuren osan opinnoista voi tehdä myös kotona. Omia järjestelyjä saa tehtyä, mutta se vaatii vaivannäköä ja aikaa, jotta ennättää tekemään sovitut asiat. Tarvitavat piirustusohjelmat löytyvät parhaiten koululta.

Arkkitehtuurin opiskelijat pääsevät varsin hyvin arkkitehtitoimistoihin töihin jo ensimmäisen ja toisen opiskeluvuoden aikana, joten kiireisen urheilijan työkokemus on jäänyt vähemmälle verrattuna muihin samaan aikaan opintonsa aloittaneisiin. Tuuli on ollut töissä kahdessa toimistossa, vanhempiensa toimistossa ja toisessa lautasaarelaisessa toimistossa, joilla on kuitaantunut opintoihin kuuluvat pakolliset työharjoittelut.

Lopputyön pariin MM-kisojen jälkeen

Purjehduslajien projektit rytmittyvät olympialaisten mukaan ja uuden olympiadin alussa aikaa jää myös opinnoille.

- Nyt kun on kandin paperit kädessä ja olen oikeastaan tehnyt sivuaineetkin jo maisterivaiheessa, niin nyt on lupa alkaa tekemään lopputyötä ja se olisi suunnitelmissa MM-kisojen jälkeen.

MM-kisat ovat jo keväällä 2013 maaliskuussa ja se tulee olemaan kauden 2013 pää-tavoite urheilullisesti. Toinen tavoite sen jälkeen on lopputyön tekeminen rakennussuunnittelun pääaineessa. Sivuaineena Petäjä-Sirénin opinnoissa on ollut kaupunkisuunnittelua. Lopullinen suuntautumi-

nen tapahtuu vielä työelämässä, mutta tämän hetkisen näkymän mukaan näemme vielä jonakin päivänä olympiahopeamitalistin suunnittelema rakennuksia. ■

5. Korkeakouluopintojen suunnittelu ja rahoitus

Huippu-urheilijoiden taloudellinen tilanne Suomessa on usein haastava. Suomen Olympiakomitean tammikuussa 2013 toteuttaman urheilijakyselyn mukaa taloudelliset haasteet ovat yksi suurimmista ongelmista suomalaisten täysi-ikäisten maajoukkueurheilijoiden keskuudessa. Kyselyyn vastasi 638 urheilijaa, joista 259 opiskeli korkeakouluissa. Kyselyn vastausten perusteella Olympiakomitea suuntaa jatkossa toimenpiteitä urheilijoiden toimintaympäristön ja tukijärjestelmien kehittämiseksi.

Ammattikorkeakouluissa ja yliopistoissa tulee lähitulevaisuudessa käyttöön tulosperusteen rahoitusmalli, jossa 55 opintopistettä lukukaudessa suorittavat opiskelijat tuovat korkeakouluille taloudellisen bonuksen. Rahoitusmallin on tarkoitus nopeuttaa opiskelijoiden valmistumista. Ammattikorkeakoululain ja yliopistolain määrittelemät maksimaaliset opiskeluaikat eivät kuitenkaan muutu. Urheilijoiden ja muiden opiskelijoiden on edelleen mahdollista suunnitella alusta asti opintoja lakisääteisten maksimiaikojen mukaan. Ammattikorkeakoulut ja yliopistot voivat myöntää hakemuksesta opiskelijalle lisäaikaa opintojen loppuun saattamiseksi, jos tämä ei ole saanut suoritettua opintojaan lakisääteisten opintoaikojen puitteissa. Opinto-oikeuden jatkamisperusteet ovat ammattikorkeakoulu- ja yliopistokohtaisia.

Korkeakouluopintojen rajallinen suoritus aika korostaa entisestään opintojen suunnittelun tärkeyttä. Opintoja on mahdollista painottaa syys- tai kevätlukukaudelle niin, että tärkeimmät harjoitus- ja kilpailujaksot eivät ole päällekkäin opintojen kuormituspiikkien kanssa. Opintoja suunnitellessa tulee rinnalla olla pitkän aikajänteen valmennus- ja kilpailusuunnitelma, jolloin opintoja voi myös vuositasolla rytmittää urheilu-uran vaatimusten mukaan. Tärkeätä on laatia suuntaa antava opiskelusuunnitelma koko urheilu-uran ajalle.

	Opinto-pisteitä tutkinnossa	Aktiivinen opiskeluaika vuosina	Opintopisteitä vuodessa	Opintotuki- kuukausia vuodessa
Tavoitteellinen yliopistotutkinnon suoritus aika	300	5	60	12
Korkeakoulujen bonusraja	300	5,5	55	11
	300	6	50	10
Yliopistolain sallima maksimaalinen opiskeluaika	300	7	43	8
Tavoitteellinen ammattikorkeakoulu-tutkinnon suoritus aika	210	3,5	60	12
Korkeakoulujen bonusraja	210	3,8	55	11
	210	4,2	50	10
Ammattikorkeakoululain sallima maksimaalinen opiskeluaika	210	4,5	47	9

Kuva 9. Opintojen etenemistä tulee suunnitella koko opintoajalle.

Korkeakouluopiskelun opintotuki on sidottu opinnoissa etenemiseen. Opintoraha on vuonna 2013 kuukaudessa 298 euroa. Asumislisää saa 80 prosenttia vuokrasopimuksessa mainituista hyväksyttävistä asumismenoistasi, kuitenkin enintään 201,60 euroa kuukaudessa.

Korkeakouluopiskelijoiden opintojen edistymisen seuranta tehdään vuosittain lokakuussa. Kela selvittää opintotukitietojen ja opintosuoritusrekisterin tietojen perusteella, ovatko opinnot edistyneet riittävästi. Edistymisen seuranta koskee koko edeltävää lukuvuotta (1.8.–31.7.), eikä yksittäisten kuukausien opintoja valvota.

Opinnot ovat edistyneet riittävästi, mikäli edeltävän lukuvuoden aikana on suoritettu tutkintoon kuuluvia opintoja keskimäärin vähintään 5,0 opintopistettä tukikuukautta kohti.

Vaikka opinnot olisivat edistyneet koko opiskeluaikana riittävästi, opiskelijalla tulee olla suorituksia myös edeltävän lukuvuoden aikana. Jos opiskelijalla on edeltävänä lukuvuotena opintosuorituksia alle 2,0 opintopistettä tukikuukautta kohden, opintojen edistyminen ei ole riittävä ja opintotuki voidaan lakkauttaa. Suorituksia tulee olla kaikkina lukuvuosina, joiden aikana nostetaan opintotukea.

Opintolaina on valtion takaama laina, jota voi nostaa niin monelta kuukaudelta kuin opintotukea on lukuvuonna myönnetty. Se haetaan opiskelijan valitsemasta pankista, kun valtiontakaus on myönnetty. Muuta vakuutta lainalle ei tarvita. Valtiontakaus on voimassa enintään 30 vuotta ensimmäisen lainaerän nostamisesta.

Lue lisää:

Opintotuki:

<http://www.kela.fi/opintotuki>

Opintotukilaki:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940065>

5.1. Stipendit ja sponsorointi

Suomessa varsinkin yksilöurheilijoilta ja heidän tukijoukoiltaan vaaditaan yrittäjähenkisyyttä ja paljon työtä urheilun rahoittamiseksi. Laadukas päivittäisharjoittelu ja ravinto maksavat. Leirit, kilpailumatkat ja varusteet ovat oma kulueränsä. Niiden lisäksi urheilijalla pitäisi olla kattava vakuutus ja asiantuntijaverkosto, jonka puoleen voi ennakoivasti kääntyä urheiluun liittyvissä haasteissa.

Urheiluakatemioiden tavoitteena on luoda alueelleen asiantuntijaverkosto kaikkien akatemaurheilijoiden käyttöön, jotta jokaisen urheilijan ei tarvitsisi erikseen uhrata aikaa ja voimia oman verkostonsa rakentamiseen. Urheiluakatemiaverkosto saa vuonna 2013 alkaen lisää resursseja asiantuntijapalveluiden tuottamiseen, joten jatkossa näitä palveluita on tarjolla yhä paremmin.

Urheilusponsorointi on Suomessa rahamääriltään monia muita jäljessä. Lajien välillä on eroja ja monien pienien lajien yksittäisiä huippu-urheilijoita ja heidän tukijoukkojaan yhdistää rohkeus ja raaka työ sponsoreiden hankinnassa. Sponsoriyhteistyö on yksi nykyajan huippu-urheilijan urataidoista ja onneksi urheilusponsoroinnin ammattilaisia on Suomessa yhä enemmän. Suomen Urheilumanagerit ry on suomalaisen manageroinnin edunvalvoja, joka on linjannut toimialan eettiset pelisäännöt.

Suomessa toimii useita säätiöitä, jotka jakavat vuosittain urheilijoille erisuuruisia stipendejä. Säätiöistä merkittävin on Urheilijoiden Ammattienedistämissäätiö (URA), joka jakaa vuosittain opiskeluapurahoja tarkkojen kriteerien mukaan. Urheilijoiden Ammattienedistämissäätiön tarkoituksena on edistää urheilijoiden ammattiin valmistumisen hyväksi tehtävää työtä ja pyrkiä turvaamaan aktiiviuransa päättäneiden urheilijoiden koulutustausta. Tarkoitustaan säätiö toteuttaa jakamalla vuosittain opiskeluapurahoja kansainväliseen menestykseen tähtäävien tai aktiiviuransa jo päättäneiden huippu-urheilijoiden ammattiin valmistavaan ja tutkintoon tähtäävään opiskeluun.

Lue lisää:

Urheilijoiden Ammattienedistämissäätiö: http://www.noc.fi/huippu-urheilu/tukipalvelut/opinto-ja_uraohjaus/urheilijoiden_ammattienedistamis/

Suomen urheilumanagerit ry: www.suomenurheilumanagerit.fi

5.2. Ajankäyttö ja kokonaiskuormitus

Haasteena kaksoisuran tekemisessä on urheilun, opiskelun ja muun elämän yhteensovittaminen niin, että ajankäyttö on tehokasta ja aikaa jää tarpeeksi myös kehon ja mielen palautumiseen. Ihannetilanteessa urheilija herää aamuisin pirteänä uuteen päivään, harjoittelu tarttuu ja kehitystä tapahtuu sekä opinnot etenevät suunnitelmien mukaan. Urheilijatutkimuksen (2013) mukaan korkeakouluissa opiskelevat urheilijat kokevat arkensa kiireiseksi, mikä kertoo ajankäytön suunnittelun olevan puutteellista ja vaikuttaa kokonaiskuormitukseen negatiivisesti.

Ajanhallintaa helpottavat selkeät tavoitteet ja tavoitteiden keskinäinen arvojärjestys. Tavoitteiden ja niiden tärkeyden perusteella on helpointa tehdä päätöksiä arjessa, jotka johtavat tuloksiin urheilussa ja opiskelussa. Harjoittelun aiheuttaman stressin ja palautumisen tasapaino on urheilijan kehittymisen edellytys. Myös opiskelu ja moni muu tekijä aiheuttaa stressiä. Kokonaiskuormitus kasaantuukin useista eri stressilähteistä.

Palautumisen ja kuormituksen ehkäisemisen kulmakiviä ovat tarpeeksi pitkät ja säännölliset yöunet. Toinen tärkeä tekijä on rentoutuminen ja ja muu vapaa-aika. Huippuosaaminen ja huippusuoritukset eivät synny tekemällä asioita rutiininomaisesti. Kirkkaat ajatukset, intohimo ja energia huippusuorituksiin syntyvät vain levon kautta. Ajanhallinta on silloin onnistunut, kun päivittäin on aikaa rentoutua ja arki tuntuu kiireettömältä. Ajanhallinta on pitkälti mielen hallintaa ja osa psyykkistä valmennusta.

Asumisella ja oheisharjoituspaikoilla voi vaikuttaa eniten arjen sujumiseen. Opiskelevan urheilijan päivittäiset matkat kotiin, korkeakoulun ja harjoituspaikkojen välillä on hyvä optimoida. Lajin harjoituspaikkoihin ja korkeakoulun sijaintiin ei voi vaikuttaa. Esimerkiksi oma asuminen kannattaa yrittää optimoida niiden väliin tai parhaiden mahdollisten liikenneyhteyksien lähelle.

Korkeakoulujen liikuntapalveluilla on tarjota opiskelijoilleen liikuntatiloja ja -palveluja, joita myös huippu-urheilijat voivat hyödyntää harjoittelussaan. Kaikissa suurimmissa yliopistoissa ja useimmissa ammattikorkeakouluissa on joko korkeakoulun tai opiskelijakunnan palkkaama henkilö, joka vastaa liikuntapalveluista.

Lue lisää:

Opiskelijoiden liikuntapalvelut: <http://www.oll.fi/oll/korkeakoulujen-liikuntatoimet/>

5.3. Ilmoittautuminen läsnä- tai poissaolevaksi

Opiskelijan katsotaan aloittavan tutkinnon suorittamisen siitä ajankohdasta, jolloin opiskelija vastaanottaa opiskelupaikan korkeakoulussa. Opiskelijaksi hyväksytyt, joka on ilmoittanut ottavansa vastaan opiskelupaikan, tulee asianomaisen korkeakoulun määräämällä tavalla ilmoittautua korkeakouluun, jonka jälkeen hänet merkitään opiskelijaksi. Opiskelijan on joka lukuvuosi korkeakoulun määräämällä tavalla ilmoittauduttava läsnäolevaksi tai poissaolevaksi.

Läsnä olevana on oikeus suorittaa opintoja ja saada opintotukea. Poissa olevana ei voi suorittaa opintoja, eikä saada opintotukea. Poikkeuksena ovat avoimen yliopiston tai ammattikorkeakoulun opinnot, joita voi suorittaa myös poissa olevana. Opintorekisteriin ne on

kuitenkin mahdollista siirtää vasta läsnä olevana. Lisäksi on syytä muistaa, että avoimen yliopiston opinnot ovat maksullisia ja niihin ei voi saada opintotukea.

Läsnä- tai poissaolevaksi ilmoittautuminen tapahtuu syyslukukaudeksi ja kevätlukukaudeksi erikseen. Urheilijoilla on mahdollisuus rytmittää opintojaan ja panostamalla opintojen aikana jaksoja täysin urheiluun ilmoittautumalla poissaolevaksi. Taulukossa on kaikki neljä vaihtoehtoa, joita yhden lukuvuoden aikana voi käyttää.

syyslukukausi	kevätlukukausi
Läsnä	läsnä
Läsnä	poissa
poissa	läsnä
poissa	poissa

Kuva 10. Läsnä- ja poissaolevaksi ilmoittautumisen vaihtoehdot.

5.4. Opintojen aloitus

Opiskelujen aloittamiseen on hyvä panostaa ja alkuun on hyvä olla mahdollisimman paljon paikalla, mikäli se on mahdollista urheiluun liittyvien aikataulujen puitteissa. Monet korkeakoulujen käytännöt esimerkiksi opintojen suunnittelun suhteen esitellään opintojen alussa. Suurin hyöty jatkoa ajatellen on kuitenkin sosiaalinen verkosto ja uudet ystävät, joilta saa myöhemmin arvokasta tietoa niiltä luennoilta ja tunneilta, joille ei itse pääse paikalle. Opiskelu on urheilijalle parhaimmillaan urheilu-uraa tasapainottava asia, ja siinä tärkeä osa on opiskelukavereilla.

Korkeakouluopintojen ja urheilun yhteensovittaminen vaatii urheilijalta ajankäytön hallintaa ja kykyä priorisoida ja tehdä asioita tavoitteellisesti heti opintojen alkuvaiheesta alkaen. Opintojen alkua voi tuntua sekavalta informaatiotulvan keskellä. Tämän vuoksi urheilijan on hyvä huomioida seuraavia asioita:

- Urheiluakatemiaan hakeutuminen
- Oman koulutusohjelman sisältöjen ja opintojen suoritusstapojen selvittäminen
- Olosuhde- ja tukihenkilöverkoston varmistaminen
- Henkilökohtaisen opiskelu- ja valmentautumissuunnitelman (HOVS) laatiminen

Urheilijan tärkeimmät tukihenkilöt ovat akatemian koordinaattori ja korkeakoulun opintojen ohjaaja tai oppilaitosyhdyshenkilö. Näiden henkilöiden kautta ratkaisevat opiskelun ja urheilun yhteensovittamisen haasteet, mutta viime kädessä urheilijan oma aktiivisuus on aina avainasemassa!

Urheiluakatemia hakumenettelystä löytyy lisätietoa urheiluakatemioiden internetsivuilta.

Urheiluakatemiaan hyväksymisen jälkeen urheilijan tulisi olla yhteydessä urheiluakatemian koordinaattoriin, jonka kanssa käydään vapaamuotoinen starttikeskustelu. Urheilijan saa tietoa ja vinkkejä urheilun ja opiskelun yhteensovittamisesta sekä urheiluakatemia palveluista ja toiminnoista. Starttikeskustelu käydään pian opintojen aloittamisen jälkeen, jolloin urheilija on päässyt jo hieman kiinni opintoihinsa.

Korkeakoulun ja urheiluakatemia yhdyshenkilö on usein myös opinto-ohjaaja. Hänen kanssaan urheilija käy läpi opintokokonaisuuden ja laatii henkilökohtaisen opiskelu- ja valmentautumissuunnitelman (HOVS). HOVS:ssa syytä huomioida harjoittelun ja kilpailun mukanaan tuomat aikataululliset haasteet suhteessa opintoihin. Päällekkäisyyksien ennakointi antaa mahdollisuuden suunnitella opintoja ja etsiä joustavampia suoritustapoja koko kurssille tai sen osalle. Opintojen etenemistä seurataan ja laadittua suunnitelmaa päivitetään tarpeen mukaan.



Kuva 11. Urheilijan ensiaskeleet korkeakoulussa

Urheilijan näkökulmasta myös opiskelun ulkopuolisilla asioilla on merkitystä. Uudelle paikkakunnalle muuttaessa eteen tulee muun muassa asumisasioiden järjestäminen. Korkeakoulupaikkakunnilla on yleensä taho, joka välittää opiskelija-asuntoja, jotka voivat olla hyvä vaihtoehto myös urheilijoille. Myös luotettavan tukiverkoston rakentaminen ja harjoitteluolosuhteiden optimointi ovat avaintekijöitä urheilijan arjen sujumiseksi.

5.5. Joustavat suoritustavat

Urheilijoiden suurimmat haasteet opintojen etenemisen suhteen liittyvät yleensä tenttipäivämääriin ja läsnäoloa edellyttäviin opintoihin. Opintojen alusta lähtien on hyvä lukea huolella opintojakso- ja suoritustapakuvaukset sekä selvittää tarpeen vaatiessa kurssin alkaessa, onko sille vaihtoehtoisia tai joustavia suoritustapoja. Suoritustapojen joustamis-

mahdollisuuksista saa yleisempää tietoa opintojen ohjaajilta. Huomattavaa on, että suoritus-
tavat vaihtelevat koulutusohjelmien ja oppilaitosten välillä.

Seuraavaan on koottu yleisempiä jouston keinoja, joiden olemassaoloa voi tiedustella myös
omasta oppilaitoksesta. Opiskelija voi itse tehdä esityksen korvaavasta suoritustavasta koko
kurssille ja varsinkin kurssin osalle.

- Tenttiakvaario on tila, jossa opiskelija voi käydä tenttimässä haluamaansa ajankohtana ten-
tin, jonka opettaja on etukäteen käynyt tallentamassa tenttijärjestelmään.

- Yleisinä tenttipäivinä on mahdollista etukäteen ilmoittautumalla suorittaa mikä tahansa
tentti.

- Kirjatentti tarkoittaa sitä, että koko kurssi on mahdollista suorittaa itsenäisesti opiskelemalla
ja osoittamalla osaaminen yhdessä tentissä.

- Näyttökoe on käytössä kieliopinnoissa ja se tarkoittaa esityksen laatimista ennalta an-
tusta aiheesta ja esitykseen liittyviin kysymyksiin vastaamista niin, että osaaminen tulee to-
distetuksi.

- Esseellä tai muulla vastaavalla tuotoksella voi olla mahdollista korvata osa kurssista tai suo-
rittaa kurssi kokonaan.

- Monimuoto-opinnoissa yhdistetään erilaisia opiskelutapoja. Monimuoto-opintoihin voi
sisältyä lähiopetuksen lisäksi esimerkiksi opettajan luentoja verkossa ja luentosalissa, ryhmä-
töitä ja tenttejä verkossa, itsenäistä opiskelua kuten esseen kirjoittamista ja valmistautumista
tentteihin.

- Verkkokurssin voi suorittaa kokonaan verkon välityksellä ajasta ja paikasta riippumatta.
Urheilijat voivat tiedustella verkkokursseja myös avoimen ammattikorkeakoulu ja yliopisto-
opetuksen puolelta.

5.6. Siirto-opiskelu ja opinto-oikeuden jatkaminen

Opiskelijalla on mahdollisuus anoa siirtoa korkeakoulusta toiseen korkeakoulujen hakukri-
teerien mukaisesti. Urheilijoiden on hyvä ottaa yhteyttä siihen urheiluakatemiaan, jonka
yhteistyökorkeakoulu uusi korkeakoulu on. Joissain tapauksissa opintoja voi jatkaa entiseen
tapaan esimerkiksi etäopintojen tai avoimen yliopiston tarjoamien mahdollisuuksien myötä.
Joskus vaihtoehdoiksi kuitenkin jää vain opintojen keskeyttäminen tai toiselle paikkakun-

nalle opiskelemaan hakeutuminen. Jälkimmäisessä tapauksessa kannattaa tutustua oppilaitosten erillisvalintojen perusteisiin, joissa on kuvattu myös oppilaitoksesta toiseen siirtyvien opiskelijoiden hakukelpoisuusehdot.

Ammattikorkeakoulut ja yliopistot voivat myöntää hakemuksesta opiskelijalle lisääaikaa opintojen loppuun saattamiseksi, jos opiskelija ei ole saanut suoritettua opintojaan lakisääteisten opintoaikojen puitteissa. Jatkoajan saamiseksi opiskelijan tulee esittää tavoitteellinen ja toteuttamiskelpoinen suunnitelma opintojen saattamiseksi loppuun. Suunnitelmassa opiskelijan tulee yksilöidä suoritettavat opinnot ja aikataulu tutkinnon loppuun saattamiselle. Opiskeluoikeutta jatketaan, mikäli opiskelijalla on mahdollisuus saattaa opintonsa loppuun kohtuullisessa ajassa huomioon ottaen hänen voimassa olevien ja puuttuvien opintosuoritustensa määrä ja laajuus sekä aikaisemmat päätökset lisääjän myöntämisestä.

Yliopiston tulee lisääaikaa myöntäessään ottaa huomioon opiskelijan elämäntilanne. Huippu-urheilu voi olla peruste lisääjän myöntämiselle. Opinto-oikeuden jatkamisperusteet ovat ammattikorkeakoulu- ja yliopistokohtaisia. Korkeakoulujen on kuitenkin tarkoituksenmukaista myöntää lisääaikaa, sillä korkeakoulujen rahoitus perustuu valmistuneisiin opiskelijoihin.

5.7. Opiskelu ulkomailla

Opiskelu ulkomailla on monelle urheilijalle hyvä vaihtoehto. On hyvä selvittää etukäteen mahdollisimman tarkasti millainen toimintaympäristö olisi kaikista toimivin, jotta urakehitys urheilijana jatkuisi tavoitteiden mukaisesti. Usein kokeneilla urheilijoilla ja lajiliitoilla on paras tieto opiskelun ja urheilun yhdistämismahdollisuuksista ulkomailla. Opiskelu ulkomailla voi liittyä ammatillisuuteen, jolloin kyseeseen tulee jo Suomessa aloitettujen opintojen jatkaminen Suomessa tai ulkomailla. On tietenkin mahdollista aloittaa opinnot myös esimerkiksi eurooppalaisessa yliopistossa, mutta se yleensä maksaa. Vaihto-opiskelu voi olla myös hyvä vaihtoehto, mikäli onnistuu löytämään laadukkaat olosuhteet urheiluun ja opiskeluun sekä niiden yhdistämisen. Yhdysvaltain yliopistosarjan (NCAA) kotisivuilta löytyy lisää informaatiota stipendiohjelmista ja yhdysvaltalaisista yliopistoista.

Lue lisää:

Yhdysvaltain yliopistourheilun liitto NCAA: <http://www.ncaa.org/>

Maija Saari on pelannut ulkomailla ja opiskellut Suomessa

Maija Saari, s. 1986, elää naisjalkapalloilijan unelmaa. Hän pelaa seuratasolla Ruotsin Damalssvenskanissa, yhdessä maailman kovimmista sarjoista. Maajoukkueessa hän on kapteeni ja johdattaa joukkueensa heinäkuussa 2013 EM-kisoihin, joihin paikka ratkesi syksyllä 2012. Vuoden naispelaajaksi 2012 valittu puolustaja on tehnyt opintoja Suomeen, Aalto-yliopiston kauppakorkeakouluun, vaikka onkin ollut jo usean vuoden ajan ammattilaisena ulkomailla.

Mäkelänrinteen Urheilulukiosta ylioppilaaksi neljän vuoden opinnoilla kirjoittanut Maija aloitti korkeakouluopiskelun pelatessaan vielä Suomessa, kapteenina kolme mestaruutta peräkkäin voittaneessa FC Hongassa. Yliopistoon hän pääsi ensimmäisellä yrityksellä vuonna 2006 heti ylioppilaskevään päätteeksi.

Helsingissä Aalto-yliopistossa kansantaloustieteitä, nykyisellä nimityksellä taloustieteitä lukeva Saari pohtii, että helpommankin pääaineen olisi voinut valita.

- Mulla ei ollut mitään sellaista yhtä tiettyä, niin ajattelin, että kansis on niin yleispätevä, että sillä voi päästä niin moneen erilaiseen työhön. Se on kuitenkin aika työläs pääaine. Siinä on paljon harjoitustehtäviä ja paljon matematiikkaa, jota ei opi muuta kuin harjoittelemalla.

- Olen kyllä tykännyt tosi paljon, joten sillä tavalla en ole sitä katunut, hän täydentää.

Ensimmäisenä opintovuonna hän sai tehtyä kaikille yhteiset peruskurssit samaan tahtiin kuin muutkin, vaikka se olikin rankkaa tavoitteellisen pelaamisen kanssa yhdistettynä. Toisena vuonna hän ”hölläsi” hieman tahtia. Tuolloin, jos hän olisi tiennyt, hänen olisi kannattanut tehdä kaikki kielten kurssit pois alta.

- Opinto-ohjausta urheilijoille on, mutta sitä ei ehkä osaa ottaa silloin jo ekanä vuonna. Itsellä ainakin oli urasuunnitelmat vielä siinä vaiheessa niin auki, ettei tiennyt, mitä tulee tekemään. Silloin olisi tarvinnut opastusta, että nämä kurssit ainakin kannattaa heti tehdä, Saari jälkiviisailee.

Hän ennätti olla läsnä kaksi ensimmäistä vuotta ennen siirtymistään Ruotsiin Umeå IK:n paitaan. Uumajassa hän luki sivuaineen Företags ekonomi:sta.

- Se oli vähän kuin kandidaiheen vaihto, oma vaihto. Olin poissaolevana koulusta



Kuva 12. Eerikkilän Urheiluopiston maisemat ovat tulleet tutuksi Maija Saarelle.

Kuva: Sari Tuunainen.

sen aikaa, kun olin siellä. Joukkue auttoi ja kun olin jo yliopistossa, niin se helpotti ja pääsin siellä heti sisään, Maija kertoo järjestelyistään Uumajassa.

Umeå IK:ssa harjoituksia oli aamulla ja aikaisin illalla. Aikaiset iltaharjoitukset aiheuttivat jonkin verran hoppua luennoilta harjoitukseen ennättämisessä, mutta kaiken kaikkiaan opinnot oli helppo sovittaa arkeen. Kahden Umeå IK:n kauden jälkeen Maija siirtyi Norjaan ja sieltä yhden kauden jälkeen takaisin Ruotsiin Tukholman kupeeseen AIK Solnaan kaudeksi 2012.

Viimeisinä vuosina hän on jatkanut opin-tojaan etänä Suomeen. Etäopiskelun lisäksi Maija on suunnannut koulun penkille aina

muutamaksi kuukaudeksi kauden jälkeen ja saanut tuolloin tehtyä joitakin läsnäoloa vaativia kursseja vuosittain. Etäopiskelua on auttanut puolestaan se, että luentomateriaaleja löytyy jo verkosta. Varsinaisia luentoja ei netissä ole juurikaan. Maijalla on vain yksi kokemus etäluennosta.

- Yhdellä kurssilla on ollut silleen, että se oli järjestetty yhteistyössä jonkun muun yliopiston kanssa. Se luento kuvattiin Hel-singissa, jotta ne muut sai katsoa sen myös siellä muualla ja minä sain sen siinä samalla kanssa.

Vaikka etäopinnot on sujuneet pääasiassa ihan hyvin, niin Saksan kurssin suorittamisesta tuli Maijalle vuosien mittainen ongelma.

- Mulla jäi Saksan kurssi vähän niin kuin roikkumaan ja siihen piti keksiä luova ratkaisu, koska viimeisinä vuosina on ollut mahdollista olla paikalla, kun se kurssi on järjestetty.

Ratkaisuksi Maija löysi Goethe-Institutin kielikokeen, joka lopulta hyväksi luettiin Aalto-yliopistossa. Saksan kurssin poikkeuksellisessa suorittamisessa Maijaa tuki myös Urhean urheilijoille järjestetty opinto-ohjaaja ja professorikin oli perustelujen jälkeen myötämielinen järjestelylle. Kielikoe maksoi urheilijan omasta pussista 1400 kruunua eli noin 150 euroa, mutta oli sen arvoista, sillä kurssin suorituksen jälkeen opinnot olivat kandivaiheessa valmiina ja mahdollistavat nyt haun maisterivaiheeseen myös ruotsalaisiin yliopistoihin.

Loppuvuodesta 2012 maajoukkuekapteenilla oli edessä seuran ja paikkakunnan vaihto. Uudeksi seuraksi löytyi Mallbackens IF läheltä Norjan rajaa, kun aiempi seura, tukholmalainen AIK putosi ylimmältä sarjatasolta. Opintojakin on tarkoitus tehdä uudella peliseudulla, heti kun kursseille on mahdollista päästä.

- Alkukevään aikana aion lukea kaksi kurssia etänä Helsinkiin ja loppukevästä luen yhden kurssin Karlstadin yliopistossa, hän selvitti siirtymävaihettaan.

Valmistumisen suhteen Maijalla ei olisi itsellään vielä kiire, mutta opintoaikarajoitukset asettavat oman haasteensa.

- Kyllä mua ehkä vähän stressaa ne rajoitetut opiskeluajat. Mullakin alkaa aika tulla täyteen 2014. On periaatteessa vaan yksi vuosi

siihen. Sitten pitää hakea siihen lisää aikaa ja kai sitä sitten saa, kun on hyvä syy.

Välillä Maija on vain opiskellut pelaamisen ohella, välillä hän on tehnyt osa-aikaisesti töitä. Opinto- ja asumistukea hän hyödynsi ensimmäisinä vuosina opiskellessaan Suomessa. Myös Norjassa ollessaan hän hyödynsi hieman opintotukea, mutta muina aikoina hän ei ole sitä nostonut. Ammattien edistämissäätöön URA-apurahan hän sai kerran, Norjassa ollessaan, jolloin vaaditut opintopisteet tulivat juuri ja juuri kasaan. Muutoin pelaamisesta saadut tulot ovat riittäneet pääasiassa arjen pyörittämiseen.

Vuosi 2013 tulee olemaan naisten A-maajoukkueella erittäin tiivis. Valmistautumisohjelma heinäkuun EM-kisoihin sisältää paljon leiripäiviä ja sen perään syksyllä alkavat siten MM-karsinnat. Välillä kirjat ovat Maijan mukana myös maajoukkueleireillä. Yleensä leireillä aikaa opiskeluun jää tunnin pätkissä, josta tehokasta luku-aikaa tuntuu muodostuvan vain puolisen tuntia.

- Siinä menee aina aikaa, kun ottaa ne kirjat esiin. Aina lukee sen mitä on edellisen kerran lukenut ja sitten just pääsee siihen, mitä pitäisi seuraavaksi lukea, kapteeni naurahtaa. ■

Olli Ahvenniemi – yliopistokoripalloa Yhdysvalloissa ja insinööriopintoja Suomessa

Vaasasta lähtöisin oleva koripalloilija Olli Ahvenniemi tunnetaan nykyisin Tampereen Pyrintöiden liigapelaajana. Hän on myös juuri valmistunut Tampereen teknillisestä yliopistosta diplomi-insinööriksi. Urheilu ja opiskelu veivät hänet välillä myös Yhdysvaltoihin, Mainen yliopistoon. Maajoukkueympyrätkin ovat tulleet tutuiksi mittavan uran aikana.

207 senttiä pitkä Ahvenniemi kävi lukion Vaasassa. Hän harrasti lukioaikaan sekä koripalloa että lentopalloa. Vaikka koripallo oli jo tuolloin ykköslaji, osallistui monilahjakkuus aamutreeneihin lentopallossa ja treenasi iltaisin koripalloa lukion kahtena ensimmäisenä vuonna.

Armeijan hän suoritti vanhan kaavan mukaan vuoden mittaisena ja kävi RUK:n siihen päälle. Urheilujoukoista irtosi riittävästi aikaa myös koripalloharjoituksiin ja armeijakaan ei hidastanut kehitystä.

Opintoja TTY:lla ja Yhdysvalloissa

Korkea-asteen opiskelupaikaksi valikoitui Tampereen teknillinen korkeakoulu, jonka lisäksi Ollin akateemiseen uraan kuuluu myös jakso Yhdysvalloissa, Mainen yliopistossa. Mainen yliopisto oli koripallossa keskittämällä yli 300 ykköstason yliopiston joukossa. Opinnot ja koripallo olivat siellä tiiviisti sovitettu yhteen. Treenimäärät olivat huomattavasti suuremmat kuin Suo-

messä ja suomalaispelaajan päivät menivät yleensä aamutreenien, luentoja, levon, luentoja, iltatreenien ja kavereiden kanssa vietetyn ajan pyörteessä.

- Se oli tosi mielenkiintoista aikaa ja olen tosi tyytyväinen, että tuli lähdettyä. Ihan jo elämäkokemuksenkin kannalta, hän muistelee.

Hän oli jo kirjoilla Tampereen teknillisessä yliopistossa USA:han lähtiessä ja kansainvälisen kaupan ja markkinoinnin opinnot Yhdysvalloissa auttoivat häntä, kun hän Suomeen palattua halusi muuttaa alkuperäistä opintosuuntaustaan. Yhdessä ulkomaan opintojen ja Suomessa "siltaopintojen" avulla hän pääsi tuotantotalouden koulutusohjelmaan maisterivaiheeseen.

Opintojen ja pelaamisen yhdistäminen TTY:lla onnistui hyvin. Joukkueen yhteiset treenit olivat iltaisin. Aamuisin joukkue-treenit olivat vapaaehtoisia ja korvattavissa myös omilla aamutreenillä. Jos aamuisin



Kuva 13. Olli Ahvenniemi ja Movember-viikset.

Kuva: Sari Tuunainen.

oli luentoja, Ahvenniemi pyrki käymään niillä ja sovittamaan harjoittelun muuhun ajankohtaan.

- Harvoin on ollut niitä tilanteita, että just tiettyyn aikaan on tarvinnut tehdä asioita. Ei ole ollut läsnäolopakkoja. Omalla aktiivisuudella ja etukäteissuunnittelulla pystyi tosi hyvin järjestämään kaiken. Aamutreenien ja iltatreenien välissä on kuusi-seitsemän tuntia aikaa, jonka voi käyttää hyödyksi. Leirejä joukkueella ei ole ollut, mutta arkipelejä oli ohjelmassa aika usein, jolloin luennot jäivät väliin.

Jälkeenpäin Olli on miettinyt, että jossakin vaiheessa olisi ollut kenties hyvä jättää luentoja enemmänkin väliin. Aikaiset aamut

olivat tosi raskaita, kun ilta oli venynyt myöhään harjoituksissa tai pelimatalla. Kaiken kaikkiaan Ahvenniemen esimerkin mukaan korkea-asteella on mahdollista yhdistää opiskelu ja koripallo huipputasolla. Hänen mielestään ne jopa tukevat toisiaan

- Tavallaan olen joutanut hieman molemmista ja tavallaan pystynyt panostamaan molempiin. Omasta mielestäni en ole joutunut uhraamaan kovinkaan paljon ja kyllä jonkinlainen sosiaalinen elämäkin pitää olla, pitkä peluri summasi opintoaikaa.

- Yhden vuoden oikeastaan vaan pelasin jenkeistä tulon jälkeen ja joukkueella ei mennyt edes kovin hyvin, niin se oli sitten sitä pelkkää palloa sitten, hän jatkoi.

Joukkueella on ollut myös toisenlaisia kausia. Palkintokaappia koristaa kultamitalit Suomen mestaruuden merkinä vuosilta 2010 ja 2011.

Opinnot ja maajoukkueura takana

Pitkän aikaa vuodet olivat Ahvenniemelle ympäripyöreitä, kun kesät menivät maajoukkueleirityksissä ja talvet liigan ja opintojen parissa. Maajoukkueessa hän edusti Suomea yhteensä 12 kertaa aikuisten tasolla ja 21 kertaa ikäluokkajoukkueissa. Viimeisin maaottelu on vuodelta 2007, eikä Olli usko kutsuja enää tulevan. Myös opinnot, jotka veivät välivuosineen aikaa noin kymmenen vuotta, ovat valmiit marraskuussa 2012.

- Viime viikolla tuli tieto, että opinnot on hyväksytty ja tämän kuun lopussa on sitten valmistujaisjuhlat. Kyllä se oli jo aikakin valmistua”, hän naurahtaa tyytyväisenä

Olli on ollut jo jonkin aikaa osa-aikaisesti töissä yliopistolla. Hän teki diplomityön yritysprojektissa aiheesta ”Recognizing the opportunities for new service-enhanced products” (suom. Uusien tuotepalvelumahdollisuuksien tunnistaminen) ja jatkoi samassa projektissa sen jälkeen tutkimusapulaisena. Tulevaisuuden suunnitelmat ovat kiinni koripalloon liittyvistä päätöksistä, sillä täysipäiväinen siviilityö ja koripallo liigatasolla eivät mahdu kalenteriin. Haaveammatti koripallokentän ulkopuolella ei ole vielä täysin selvillä. Kiinnostus on laaja-alaista ja opinnot ovat olleet hieman tyypillisestä insinööriopinnoista poikkeavat, teollista palveluliiketoimintaa ja kaupallisia opintoja.

- Isoja mietinnän asioita on tässä tulossa, koripalloilija tuumaa.

Tampereen Urheiluakatemia palveluista Ahvenniemi on käyttänyt lääkäripalveluita ja vammojen kuntoutuksessa edulliset uimahalliliput ovat tulleet tutuiksi. Seura on hoitanut valmennuksen ja urheilupuitteet.

TTY:llä opiskelevat huippu-urheilijat ovat muodostaneet myös oman Tampereen Urheiluakatemia teekkarit -ryhmän, jota Ahvenniemi pitää kaikkein suurimpana Akatemian mukanaan tuomana asiana.

- Sitä kautta on tutustunut muiden lajien urheilijoihin. Aiemmin näki ruokalassa ja tiesi, että tuo on tuon ja tuon lajin urheilija, mutta myöhemmin mentiin syömään samaan pöytään ja jaettiin kokemuksia. ■

6. Välivuosi - mitä teen?

Toisen asteen ja korkeakouluopintojen välissä on voi olla luontevaa pitää välivuosi ja esimerkiksi suorittaa varusmiespalvelus. Välivuodelle vaihtoehtoja tarjoaa myös avoimen ammattikorkeakoulun ja yliopiston tarjonta. Niissä on mahdollista suorittaa opintoja, joista on hyötyä valintakokeissa ja oikein valittuna opintoja voi saada hyväksi luettua myöhemmin suoritettavaan tutkintoon. Myös osa-aikatyön tekeminen voi olla mielekäs vaihtoehto välivuoden aikana.

Niin välivuotta kuin muutakin urasuunnittelua koskeviin kysymyksiin vastauksia voi hakea esimerkiksi oman urheiluakatemian koordinaattorilta, oppilaitosten www-sivuilta, hakuoppaista ja opiskelijapalvelujen henkilökunnalta tai työvoimatoimiston ammatinvalintapsykologilta.

6.1. Avoin yliopisto- ja ammattikorkeakouluopetus

Avoimet korkeakouluopinnot antavat monenlaisia mahdollisuuksia esimerkiksi välivuodelle tai ulkomailta käsin opiskelulle. Joissakin tapauksissa myös tutkintoon kuuluvia kursseja voi olla mahdollista suorittaa joustavammin avoimen ammattikorkeakoulun tai avoimen yliopiston kautta.

Avoin yliopisto-opetus on yliopistojen opetussuunnitelmien mukaista opetusta. Avointa yliopisto-opetusta järjestävät lähes kaikki suomalaiset yliopistot. Opintoja toteutetaan yliopistojen omana toimintana avoimissa yliopistoissa tai yliopistojen muissa yksiköissä ja yhteistyössä vapaan sivistystyön oppilaitosten, kuten kansanopistojen, kesäyliopistojen sekä kansalais- ja työväenopistojen kanssa.

Avointen yliopistojen opintotarjonta koostuu pääasiassa eri oppiaineiden perus- ja ai-neopintokokonaisuuksista, yleisopinnoista sekä kieli- ja viestintäopinnoista. Opiskelutavat ovat joustavia ja opintoja voi usein suorittaa vaihtoehtoisin tavoin. Opiskeluun voi sisältyä esimerkiksi luentoja, pienryhmäopetusta, kirjallisia esseemuotoisia tehtäviä, tenttejä, verkkokursseja tai verkkovälitteisiä luentoja. Opintoja voi suorittaa myös täysin verkkovälitteisesti etäopiskellen vaikka ulkomailta käsin. Opintoihin mahdollisesti sisältyvä lähiopetus järjestetään yleensä iltaisin ja viikonloppuisin. Opiskelu avoimessa yliopistossa on sivutoimista eikä opiskelija näin ollen ole yliopiston tutkinto-opiskelijoiden tavoin oikeutettu opintotukeen eikä muihin opintososiaalisiin etuuksiin.

Opinto-oikeuden avoimen yliopiston opintoihin saa pääsääntöisesti ilmoittautumalla haluamiinsa opintoihin. Mikäli opintojen opiskelijamäärä on rajoitettu, otetaan opiskelijat

opintoihin ilmoittautumisjärjestyksessä. Vain joissain opinnoissa järjestetään valintakoe. Ilmoittautumisaika on yleensä lukukausien vaihteessa tai opintoihin voi olla jatkuva ilmoittautuminen läpi lukuvuoden. Ilmoittauduttuaan opiskelija saa sisällöllisesti ja ajallisesti rajatun opinto-oikeuden suorittaa avoimia yliopisto-opintoja. Opetus- ja kulttuuriministeriö rahoittaa avointa yliopisto-opetusta, minkä lisäksi opiskelijalta peritään opinnoista yleinen opintomaksu, joka on enintään 10 euroa opintopistettä kohden.

Avoimet yliopisto-opinnot ovat yliopistotutkintojen osia ja avoimessa yliopistossa suoritettujen opintojen voi sisällyttää osaksi tutkintoa, mikäli opiskelija myöhemmin hakeutuu yliopiston tutkinto-opiskelijaksi. Joissain yliopistoissa ja oppiaineissa on mahdollista hakea tutkinto-opiskelijaksi ns. avoimen yliopiston väylän kautta. Väylällä tarkoitetaan hakemista yliopiston tutkinto-opiskelijaksi avoimessa yliopistossa suoritettujen opintojen perusteella ilman valintakoetta. Väylähakuun vaadittavat opinnot ja niiden määrä vaihtelevat yliopistoittain, tiedekunnittain ja pääaineittain, joten väylähäun valintaperusteet kannattaa tarkistaa suoraan avoimelta yliopistolta. Eri yliopistoissa on myös aikuisopiskelijoille suunnattuja mahdollisuuksia suorittaa kaikki tai lähes kaikki kandidaatin tutkintoon vaadittavat opinnot avoimen yliopiston opintoina, minkä jälkeen opiskelija voi hyödyntää yliopistojen erillisvalintoja kandidaatin tutkinnon ja sen jälkeen maisterin tutkinnon suorittamiseksi.

Lue lisää:

www.avoinamk.fi

www.avoinyliopisto.fi

Jani Rita avoimen yliopiston kautta kauppakorkeakouluun

Jani Rita, s. 1981, on pitkän ja monivaiheisen uran tehnyt jääkiekkoilija. Edelleen hän pelaa ammattilaisena yhdessä Suomen parhaista joukkueista, Jokereissa. Saman seuran värejä hän on kantanut jo pikkupojasta saakka ja liigatasollakin on menossa jo 11. kausi Jokeripaidassa. Urallaan hän on kiekkoillut myös Pohjois-Amerikassa NHL-ammattilaisena. Siinä missä jääkiekkoammattilaisuus takaa Ritalle toimeentulon, niin opiskelu Aalto-yliopiston kauppakorkeakoulussa ja perhe-elämä täydentävät arjen tasapainon.

Espoossa, Karakallion Pallossa ja Espoon Kiekkoseurassa jääkiekon alkeet oppinut Jani Rita tiesi jo nuorena, että hänestä tulee ammattikiekkoilija. Harrastus vei lahjakkaan pelaajan ala-asteikäisenä Helsingin Jokereiden juniorijoukkueisiin, josta hänet nostettiin edustusjoukkueeseen kaudelle 1998-1999. Hän oli tuolloin 17-vuotias.

Jo lukion loppuun saattaminen jääkiekkoammattilaisena oli haaste. Rita aloitti lukion Haukilahden lukiossa jääkiekkolinjalla pelatessaan vielä A-nuorissa. Kun kutsu kävi Jokereiden edustusjoukkueeseen, lukion suorittaminen mutkistui. Liigajoukkueen harjoitukset ja koulutyö osuivat samaan aikaan, eikä ajokorttiakaan ollut vielä kulkemiseen. Hän teki rohkean päätöksen ja lopetti lukion kesken.

- Olin alkanut jo menestymään jääkiekossa, niin päätin sitten panostaa täysillä

jääkiekkoon ja se lukio siinä jäi, hän muistelee noin 15-vuoden takaista tilannetta.

Ammattilaiseksi Pohjois-Amerikkaan

Jääkiekkoon panostus kannatti, sillä nuoren suomalaispelaajan näytöt huomattiin myös meren takana ja NHL-seura Edmonton Oilers varasi hänet ensimmäisellä kierroksella vuonna 1999. Ritan nuoruuden saavutuksiin maajoukkuepaidassa kuuluvat mm. nuorten MM-hopea ja turnauksen maali-pörssin voittajan titteli vuodelta 2001.

Ritan yksi uratavoitteista täyttyi hänen päästessään NHL-sopimukseen. Hän pelasi Edmonton Oilersissa ja Pittsburgh Penguinsissa kausien 2001-2006 aikana. Paljon pelejä Pohjois-Amerikassa kertyi myös NHL-joukkueiden farmijoukkueissa AHL:ssä. Läpimurtoa NHL-pelaajien eliittiin hän ei onnistunut Pohjois-Amerikassa tekemään - hänen omin sanoin: "NHL-tähdeksi rahkeet eivät riittäneet".



Kuva 14. Jani Rita on yksi Jokeri-ikoneista.

Kuva: Sari Tuunainen.

Valkolakki nettilukiosta SM-liigan ohessa

Palattuaan Pohjois-Amerikasta pysyvämmiin Suomeen kaudelle 2006-2007 Rita halusi palata myös koulun penkille. Hän löysi omatoimisesti Nettilukion, Mikkeliissä sijaitsevan Otavan opiston etäopiskelumahdollisuuden, jonka avulla hän suoritti lukion loppuun. Ylioppilaaksi hän kirjoitti vuonna 2007.

Kotimaassa kaukalot kutsuivat jälleen ja kutsuvat yhä. Rita on yksi Jokeri-ikoneista ja kausi 2012-2013 on hänellä jo 11. seuran väreissä SM-liigassa. Leijona-paidassa kirkkain saavutus on MM-pronssi Latvian kisoista vuodelta 2006.

Avoimen yliopiston kautta kaupparkeakouluun

Ritan opinnot Suomessa eivät päättyneet valkolakkiin. Jälleen Rita etsi omaa tapaan- sa jatkaa opintoja ja löysi Avoimen yliopiston tarjoamat mahdollisuudet. Yksi niistä on se, että suorittamalla riittävän hyvillä arvosanoilla Avoimen yliopiston opintoja aukeaa pääsy Aalto-yliopiston kaupparkeakouluun. Rita hyödynsi tämän väylän. Hän opiskeli Avoimessa 114 opintopistettä ja pääsi sen jälkeen sisään kaupparkeakouluun kesällä 2011.

- Avoimessa oli se hyvä puoli, että kurssit olivat iltaisin neljästä kahdeksaan. Niinä

päivinä, kun ei ollut pelejä, pääsi paikalle, Rita muistelee.

Nyt hän opiskelee normaalilinjalla jääkiekon ehdoilla. Takana on noin kahden vuoden määrä opintoja ja seuraava etappi on hankkia kandin paperit, jotka yleensä irtoaa noin kolmen vuoden opiskelulla. Jääkiekkoammattilaisella tahti on huomattavasti hitaampi.

- Yleensä viisi vuotta kestää päästä maisteriksi, kolme vuotta kandidiksi eli minulla on nyt vuosi kandiin jäljellä. Olen jakanut ne vuoden opinnot opintosuunnitelmassa kolmelle vuodelle. Se on tosi löysä tahti, semmoinen, ettei se aiheuta mitään stressiä, mutta vie kuitenkin koko ajan lähemmäs sitä maisteria, hän kertoo.

Urheilun ja opiskelun yhdistäminen vaatii suunnitelmallisuutta. Rita pitää hyvänä asiana sitä, että korkeakoulussa täytyy tehdä opintosuunnitelmat pitkälle eteenpäin.

- Nyt on tämä suunnitelma, että seuraavan kolmen vuoden aikana saisi yhden vuoden opinnot tehtyä. Sitten sen jälkeen täytyy tehdä uudet suunnitelmat.

Talousasiat kiinnostavat

Opintolinjan Rita on valinnut puhtaasti kiinnostuksen perusteella. Talousasiat kiinnostavat häntä, joten luonnollinen opintoala hänelle on kaupalliset opinnot.

Lisätietoa alasta hän on hakenut keskustelemalla Aalto-yliopiston tutoreitten kanssa.

Ritaa kiinnostaa muun muassa yritysanalysointi, joten tutorit kehottivat häntä lukemaan kansainvälistä verotusta ja rahoitusta.

- Monet kurssit on juuri niistä asioista, mitkä kiinnostaa tosi paljon. On kuin lukisi jotain kaunokirjallisuutta vapaa-aikanaan. Se menee vähän niin kuin itsestään, Rita naureskelee.

Arki on sujunut hyvällä suunnittelulla sujuvasti ja lisäksi yliopistosta on vakuutettu, että apua löytyy tarvittaessa esimerkiksi aikataulujen järjestelyissä. Vielä avun tarvetta ei ole tullut.

Pääasiassa opinnot etenevät tenttimällä ja aika on löytynyt myös niille, esim. kielten kurseille, jossa vaaditaan läsnäolo. Myös tenttimällä hoituvien kurssien tunneille Rita yrittää ennättää aina, kun se on mahdollista.

- Olen huomannut, että mitä enemmän pystyy olemaan kursseilla läsnä, niin se helpottaa, kun siellä ne opettajat kuitenkin selittää ne tärkeimmät asiat.

Aalto-yliopisto kuuluu Pääkaupunkiseudun urheiluakatemiaan, Urheaan, joten Ritallakin olisi mahdollisuus hyödyntää urheilijoille suunnattuja palveluja laajemmin. Niitä hän ei ole kuitenkaan tarvinnut, sillä kaikki tukipalvelut hoituvat Jokereiden kautta.

Arki tasapainossa

Ritan tavallinen treenipäivä alkaa harjoituksilla, jatkuu lounaan jälkeen iltapäivällä



muutamilla luennoilla ja illalla vaimon ja 2-vuotiaan tyttären kanssa perhe-elämällä. Vapaa-ajalla löytyy myös aikaa opintoihin liittyvien tehtävien tekemiseen ja tentteihin lukemiseen.

Pelipäivinä keskittyminen on pelissä ja luennot jäävät väliin. Joskus tenttikirjat ovat mukana vieraspelimatkoilla paluumatkaa varten, mutta ihanteellisena opiskeluajan kohtana Rita ei pelimatkoja pidä. Keskittyminen opintoihin on usein puutteellista heti pelin jälkeen.

Ritan uraan on sisällynyt varsin paljon loukkaantumisia. Kauden 2012-2013 alussakin hän oli kuukauden sivussa otteluista. Tällöin opintoihin riitti hieman enemmän aikaa, kun pelipäivinäkin oli mahdollista osallistua luennoille. Kesäisin aikaa on vieläkin paremmin ja silloin hän yrittää suorittaa niitä kursseja, joissa on läsnäolopakko.

Rita on huomannut, että opiskelukin on omalla tavallaan rankkaa ja siksi on tärkeää löytää tasapaino jääkiekkouran, opintojen ja perheelle pyhitetyn ajan välillä. Hän yrittääkin pitää yhden päivän viikossa kokonaan lepopäivänä sekä jääkiekosta että opinnoista.

- Tärkeää on, ettei ahnehdi liikaa. Tekee pikkuhiljaa ja pitkällä aikavälillä huomaa, että opinnot on kuitenkin edenneet.

Jääkiekkoura yhä tärkein

Rita on tehnyt selkeän järjestyksen jääkiekkouran ja opiskelun välille. Jääkiekko tulee ensin ja opiskelu jääkiekon ehdoilla. Kaikes-

ta kuuluu läpi, että hän on tyytyväinen tilanteeseensa tällä hetkellä ja myös tulevaisuus on turvattu.

- Moni pärjää uran jälkeen suhteillakin, mutta kun opiskelee, niin onhan se sellainen vaakuutus, että ainakin pärjää.

Hän ei tyrmää mahdollisuutta pelata vielä ulkomaillakin, vaikka tällä hetkellä hän on tyytyväinen kotimaassa oloon.

- Jääkiekkoilijan uran aika on kuitenkin niin uniikkia, että tulevaisuus näyttää, mitä se vielä tuo tullessaan, jääkiekkoammattilainen pohdiskelee. ■

7. Huippu-urheilija.fi sivustolta tietoa urheilun ja opintojen yhdistämiseen

Suomen Olympiakomitea avasi kesällä 2010 huippu-urheilijoille ja huippu-urheilijaksi aikoville suunnatun www.huippu-urheilija.fi -sivuston. Sivuston suunnittelussa olivat mukana myös Olympiakomitean urheilijavaliokunta, Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ja Suomen Paralympiakomitea. Toteutumisen on mahdollistanut yhteistyö opetus- ja kulttuuriministeriön ja Veikkauksen kanssa.

Jo pitkään suunnitteilla olleesta käsikirjasta tuli nykyaikaisesti toimiva nettisivusto, linkki-kirjasto, joka kokoaa olemassa olevan tiedon helposti löydettäväksi ja täydentyy tarpeiden mukaan. Sivusto antaa perustietoa teemoista ja ohjaa eri toimijoiden jo olemassa olevan ja uuden tiedon lähteille.

Urheilija tarvitsee neuvoja ja vinkkejä urheilu-uransa eri vaiheisiin. Sivusto jäsentää huippu-urheilu-uran kokonaisuutta tuo esiin huippu-urheilijan uraan liittyviä teemoja laajasti. Sivusto konkretisoi myös sitä, miten laajaa ja moninaista osaamista huippu-urheileminen vaatii ja kehittää.

Lue lisää:

www.huippu-urheilija.fi

8. Puolustusvoimien Urheilukoulu

Varusmiespalvelus on merkittävä ajanjakso huippu-urheilijan uralla. Usein varusmiespalvelus suoritetaan toisen asteen opintojen jälkeen, mutta myös monella se on edessä kun urheilu ja opiskelu-ura on edennyt pidemmälle. Kannattaa huomioida, että varusmiespalveluksen suorittaminen ei vähennä korkeakouluopintojen suorittamisaikaa.

Urheilijoita valitaan kahdesti vuodessa, kesä- ja lokakuun saapumiseriin. Erillisiä hakupereita saa aluetoimistoista ja Urheilukoululta. Kesäkuun erään hakevat talvilajien urheilijat, mm. hiihtolajit, kamppailulajit ja sisäpallolajit. Hakemus on jätettävä 1.3. mennessä. Lokakuun erään hakevat kesälajien urheilijat, mm. ammunta, jalkapallo, suunnistus ja yleisurheilu. Hakemus jätettävä 1.7. mennessä. Valinnoissa kiinnitetään huomiota mm. urheilutuloksiin, lajiliittojen lausuntoihin, psykologisten ja fyysisten testien tuloksiin. Huomioi, että hakuajat muuttuvat 2015, joten tarkista nämä tiedot puolustusvoimien urheilukoulun internetsivuilta.

Urheilukoulussa nuorilla lupaavilla mies- ja naisurheilijoilla on mahdollisuus harjoitella hyvässä olosuhteissa ja asiantuntevassa valmennuksessa ja saada samalla korkeatasoinen sotilaskoulutus. Urheilukoulussa asepalvelus kestää pääsääntöisesti 347 vrk, jolloin kotiudutaan reservin aliupseereina tai upseereina. Urheilu-koulussa on oma reserviupseerikurssi. Lajien huippu-urheilijoilla on mahdollista palvella myös 165 vrk, jolloin kouluttaudutaan miehistötehtäviin. Ilmoita kutsunnoissa aikomuksesi hakea Puolustusvoimien Urheilukouluun.

Halutessaan urheilija on mahdollisuus päällystökoulutuksessa varusmiespalveluksen jälkeen, jos sotilasura kiinnostaa vaihtoehtona. Urheilijan ei välttämättä tarvitse ajatella sotilasuraa elämänurana, vaan välietappina ja ponnahduslautana urheilun ja siviilielämän tavoitteisiin. Puolustusvoimien valmennusryhmien urheilijoilla on valmennusleirejä 20-60 vuorokautta vuodessa. Valio- ja A-ryhmäläisillä on käytössä harjoitteluajajärjestelmä, mikä mahdollistaa noin 100 vuorokauden harjoittelun virka-ajalla.

Tiedustelut:

Urheilukoulu,
Valmennuspäällikkö Tommi Ojanen
Hämeen Rykmentti / Urheilukoulu
PL 5, 15701 Lahti
puh. 0299-446302
tommi.ojanen(at)mil.fi

Sotilasura:

Valmennuksen johtaja Jouni Ilomäki
Pääesikunta henkilöstöosasto, koulutussektori
PL 919, 00131 HKI
puh. 0299-510 172
jouni.ilomaki(at)mi

Lue lisää:

www.puolustusvoimat.fi
www.urheilukouluntuki.fi

9. Huippu-urheilijoiden uraohjelma

International Olympic Committee - ATHLETE CAREER PROGRAM (IOC - ACP)

Suomen Olympiakomitean ja Adecco Finland Oy:n yhteisen huippu-urheilijoiden uraohjelman tarkoituksena on tukea huippu-urheilijoiden ja valmentajien urasuunnittelua sekä auttaa urheilijoita sijoittumaan työelämään urheilu-uran jälkeen ja mahdollisesti jo sen aikana. Ohjelma käynnistyi syksyllä 2004 ja tällä hetkellä mukana on lähes 300 urheilijaa ja valmentajaa.

Olympiakomitean palveluksessa toimiva urasuunnittelun asiantuntija on jo vuodesta 2001 ajan auttanut urheilijoita opiskelun ja valmentautumisen yhteensovittamisessa. Adecco Finlandin kanssa toimivan yhteistyön myötä urheilijoille tarjotaan tukea myös työelämän haasteisiin. Huippu-urheilu vaatii pitkäkestoisen, jopa vuosikymmenen mittaisen henkilökohtaisen panostuksen. Joiltain urheilijoilta puuttuu koulutus tai se on vanhentunut, mutta useimmiten ongelmana on urheilun ulkopuolisen työkokemuksen puute. Urheilijoilla ei ole myöskään kokemusta työnhausta, ja työmarkkinoiden näkökulmasta he ovat ensimmäisen vakituisen työpaikan hakijoiksi usein varsin "iäkkäitä". Joskus kilpailu-urheilun jättämä aukko on liian suuri täytettäväksi ilman asiantuntijoiden apua.

Huippu-urheilijoiden uraohjelman kohderyhmänä ovat Olympiakomitean ohjelmien piirissä olevat yksilö- ja joukkuelajien urheilijat ja valmentajat. Projektista hyötyvät erityisesti urheilu-uransa päättämistä pohtivat urheilijat, mutta se tarjoaa palveluja myös opiskeleville ja opintojaan vasta suunnitteleville urheilijoille.

Urheilijoiden uraohjelma on yksioollista uravalmennusta. Keskeisellä sijalla uraohjelmassa ovat suunnitelmien laatiminen, omien kykyjen ja kiinnostuksen kohteiden analysointi. Uraohjelma tarjoaa konkreettista apua mm. työnhakukanavien kartoitukseen, cv:n ja työhakemuksien tekoon, ja työhaastatteluihin valmistautumiseen.

Tiedotuksen ja paikallisen yhteistyön kautta pyrimme auttamaan myös niitä urheilijoita, jotka eivät kuulu olympiatuen piiriin.

Tiedustelut ja yhteydenotot:

Adecco Finland Oy

Virpi Ojakangas

HR- ja kehitysjohtaja

puh. 050 3869862

virpi.ojakangas@adecco.fi

Suomen Olympiakomitea

Jari Savolainen

urasuunnittelun asiantuntija

puh. 040-5307679

jari.savolainen@noc.fi

Jenni Mikkonen elämänuran käännekohdassa

Jenni Mikkonen os. Honkanen, s. 1980, on kiitollisin mielin urheilu-uran lopettamisen hetkillä. Hän on kiitollinen kaikista elämyksistä ja kokemuksista, joita urheilu-ura toi tullessaan. Kirkkaimpina muistoina ovat kolmet Olympialaiset sekä arvokisamitaleja MM- ja EM-tasolta. Hän on tyytyväinen myös, ettei hän tipahda tyhjän päälle.

Yliopisto-opinnot ovat edenneet rauhalliseen tahtiin urheilun ehoilla 13 vuoden ajan ja ovat loppusuoralla, kun urheilu-ura on päätöksessä.

Lahden Vesisamoilijoita koko melontauransa edustanut Mikkonen ei koskaan erityisesti päättänyt, että hänestä tulee huippu-urheilija. Melonta valikoitui harrastukseksi kaveripiirien kautta ja ura eteni sitä mukaa, kun uusia tavoitteita oli tarjolla.

Lukion hän kävi loppuun synnyinkaupungissaan Lahdessa, Salpausselän urheilulukiossa. Sen jälkeen hän siirtyi Tampereelle.

Lukiossa hän päätti, että haluaa opiskella korkeasteella. Lahdessa se ei ollut mahdollista ja Helsinki ei puolestaan ollut hänelle optimaalinen harjoitusolojen ja etäisyksien vuoksi. Valinnaksi osui Tampere, jossa oli tiedossa hyvät harjoitusolosuhteet. Opiskelukaupungin valinnan jälkeen hän vasta mietti opintoalaa.

Pitkä matematiikka ja fysiikka lukiotaustana Jenni päätyi hakemaan teknilliseen yliopistoon ja tuotantotalouden pääaineeseen. Ensimmäisellä haulla hän ei päässyt haluamalleen linjalle vaan aloitti tietojohdamisella. Seuraavan vuoden pääsykokeista aukesi sitten haluttu opiskelupaikka.

- On ollut selvää, että opiskelen koko ajan, mutta kaikki päätökset on tehty urheilun ehoilla. Opiskelu on tullut siinä sivussa ja urheilu on ollut ykkönen, kertoo kokenut urheilija.

Kursseja syksyisin

Kaksi-kolme ensimmäistä opiskeluvuotta Jenni oli vielä opintotuen piirissä, joka katkesi, kun opinnot eivät edenneet riittävästi. Arki helpottui huomattavasti siinä vaiheessa, kun hän pääsi urheiluapurahan piiriin, eikä hänen tarvinnut enää laskea Kelan opintotuen vaatimia opintosuorituksia.

Mikkonen pohtii, että hänen tutkinto olisi toisen näköinen, jos opinnot olisivat edenneet ainoastaan kiinnostuksen mukaan. Hänen opiskelujen suurimpana haasteena ovat olleet keväisin järjestettävät kurssit, joita hän tehnyt viimeisinä vuosina etänä.

- Mun tutkinto on koostunut niistä opinnoista, joita on tarjottu syksyllä yliopistolla, meloja naurahtaa.



Kuva 15. Jenni Mikkosen positiivinen elämänasenne on vienyt elämässä eteenpäin.
Kuva: Sari Tuunainen.

Ensimmäisten vuosien pakollisia kursseja hän suoritti myös Avoimessa yliopistosyksyisin. Niillä hän pystyi korvaamaan suoraan keväisin tarjottuja kursseja. Kaiken kaikkiaan ennen kurssi-ilmoittautumisia hän otti aina selvää, minkä verran kurssi vaatii läsnäoloa tai onko tiedossa jotain muita haasteita.

Tietotekniikan kehittyminen on auttanut Jenniä opintojen läpiviennissä. Uran edetessä yhä enemmän opetusmateriaalit löytyivät ja tehtävien palautukset hoituivat verkon välityksellä. Fyysinen läsnäolo opiskelupaikkakunnalla ei ollut enää niin välttämätöntä. Myös harjoitustyöt ja ryhmätyöt oli pitkälti sovittavissa etäperiaatteella.

Melojatar on huomannut, että yliopistomaailma on hieman kankea, mutta konfliktikohdat ovat kuitenkin siitä huolimatta selvinneet. Omalla suhtautumisella ja sillä miten asiat esittää on ollut merkitystä asioita ratkoessa. Isossa yliopistossa sellaisella linjalla, jolla ei ole hirveästi läsnäolopakkoa asiat järjestyivät varsin helposti. Hän on hakenut tietoa itse ja saanut apua melojilta, jotka ovat opiskelleet samaa alaa aiemmin.

Toisenlaisen esimerkin Jenni tuntee läheltä. Hänen miehensä Kallen laboratoriotehtävät ammattikorkeakoulussa eivät olleet samalla lailla siirrettävissä paikasta toiseen. Myös Kalle on ollut olympiatason meloja.

Jennin aloittaessa opinnot ei ollut mitään opiskeluajakajoituksia, kuten nykyään. Hän pääsi myös vaihtamaan uuteen tutkintorakenteeseen siten, ettei rajoitukset koskeneet vanhoja opiskelijoita. Nykyiset opintoaikarajaukset mietityttävät Jenniä.

- Miten niiden kanssa luovitaan, sillä kansainväliselle huipulle ei pääse tekemällä kompromisseja, konkari tietää.

Urheiluakatemit kehittyivät Mikkosen urheilu-uran aikana helpottamaan urheilun ja opiskelun yhdistämistä. Hän oli tuossa vaiheessa opinnoissaan jo niin pitkällä, ettei ole juurikaan hyötynyt Urheiluakatemiasta. Tukipalvelut hän oli rakentanut omaan verkostoonsa jo ennen Urheiluakatemia-toiminnan kehittymistä. Samat ihmiset ovat myöhemmin olleet myös Akatemian toiminnassa.

Positiivisena kehityksenä Mikkonen pitää sitä, että urheiluakatemia myötä Tampereen Urheiluakatemia teekkarit ovat järjestäytyneet ja konkarit ovat voineet jakaa uusille opiskelijoille tietoa urheilun ja opiskelun yhdistämisestä.

Tavoitteet siirtyvät työelämään

Nykyisin kangasalalainen Mikkonen pysähtyy hetkeksi miettimään uraansa.

Olympialaiset ovat olleet erityisiä niin tahtumana kuin myös melonnan kaikkein suurimpana ja tärkeimpänä kilpailuna. Myös suhtautuminen urheiluun muuttui pitkän uran aikana.

- Viimeisinä vuosina oppi nauttimaan jokaisesta hetkestä ja matkasta sinne Lontooseen. Hienoja kokemuksia on myös sieltä harjoituksista. Enemmän nyt miettii niitä fiiliksiä, ei enää tuloksia, hän pohtii hymyssä suin.

Suurin haaste pienessä lajissa oli kokonaisuuden järjestäminen. Urheilijan aikaa on mennyt myös matka-, kilpailu, ja leirijärjestelyjen tekemiseen ja rahoituksen hankkimiseen.

Jos asiat olisi tulleet helpommalla, niin aikaa olisi jäänyt opinnoille enemmän. Kaikki urheilu-uran aikana hoidetut järjestelyt on kuitenkin opettaneet asioiden hoitoa ja vastuun ottamista. Valinnat ovat olleet myös itselle mieluisia, ei valmiiksi valittuja.

Vaikka opinnot ovat vieneet pitkän aikaa, ei Mikkonen ole siitä katkera.

- Nyt kun miettii tässä hetkessä, kun on päättänyt lopettaa urheilun, niin on kiitollinen jokaisesta opintopisteestä. Se olisi kova pala lähteä tekemään alusta tai suurinta osaa opinnoista ja kituuttelemaan opintotuelle. Sitä on antanut tasoitusta oman ikäisille jo työkokemuksessa, niin on hyvä, että voi siirtyä nyt suoraan työelämään.

Nykyinen työpaikka löytyi hauskaasti käänteisen työnhaun kautta. Hän ilmoitti olympiahaastattelussaan hakevansa työpaikkaa diplomi-työtään varten. Kommenttinsa perusteella hän sai yhteydenoton ja nyt hän tekee työtään Metso Mineralsille ja samalla viimeistä kurssia tutkintoaan varten. Valmistuminen on tavoitteena keväällä 2013.

Mikkonen on edelleen kunnianhimoinen ja alkanut siirtämään tavoitteitaan työelämään. Tarkempaa haaveammattia hänellä ei ole kuitenkaan mielessä, eikä hän aio sitä miettiäkään.

- Elämä vie siinäkin eteenpäin, kuten melonassakin.

Nyt edessä on uusi elämänvaihe, johon urheilu kuuluu edelleen olennaisena osana, muttei enää tavoitteellisesti ja kilpailumielessä.

- Harrastan urheilua omaksi ilokseni tästä lähtien. ■

10. Urheiluakatemioiden ja yhteistyökorkeakoulujen yhteystiedot

Huippu-urheiluakatemiastatuksen saaneet urheiluakatemit:

Etelä-Pohjanmaan urheiluakatemia

Koordinaattori Maarit Laitinen
Valmennuspäällikkö Teemu Rauhala

www.epurheiluakatemia.fi

(06)516 6268, maarit.laitinen@kuortane.com
0440-628 469, teemu.rauhala@kuortane.com

Seinäjoen ammattikorkeakoulu

Suunnittelija Asko Ojanperä

www.seamk.fi

040 830 4278, asko.ojanpera@seamk.fi

Joensuun urheiluakatemia

Valmennuskoordinaattori Kimmo Hyppönen

www.jns.fi/urheiluakatemia

050 436 7839, kimmo.hypponen@jns.fi

Karelia-ammattikorkeakoulu

Itä-Suomen yliopisto

www.karelia.fi

www.uef.fi

Keski-Suomen urheiluakatemia (K-S URA)

Toiminnanjohtaja Heli Nieminen
Joukkueläjien mentori Joni Lius

www.ksura.net

050-300 5762, heli.nieminen@ksura.net
040-838 800, joni.lius@gmail.com

Jyväskylän yliopisto

Yhdyshenkilö liikunta Minna Rasinaho

Yhdyshenkilö kauppakorkeakoulu Tapio Ruokolainen

www.jyu.fi

minna.rasinaho@jyu.fi

tapio.j.ruokolainen@jyu.fi

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Yhdyshenkilö Kristiina Korhonen

Sport Business School Aila Ahonen

www.jamk.fi

kristiina.korhonen@jamk.fi

Aila.Ahonen@jamk.fi

Lapin urheiluakatemia

Reijo Jylhä

www.lapinurheiluakatemia.fi

020 798 4241, reijo.jylha@santasport.fi

Lapin yliopisto

Yhdyshenkilö Merja Timonen

Hyvien urheilijoiden opintojen järjestelijä

Mikko Ojanaho

www.ulapland.fi

merija.timonen@ulapland.fi

mikko.ojanaho@ulapland.fi

Rovaniemen ammattikorkeakoulu
Yhteyshenkilö Outi Hyry-Honka

www.ramk.fi
outi.hyry-honka@ramk.fi

Pohjois-Savon urheiluakatemia

Huippu-urheilukoordinaattori Johanna Tikkanen

www.pohjois-savonurheiluakatemia.fi

044718 1795, johanna.tikkanen@kuopio.fi

Itä-Suomen yliopisto
opinto- ja opetusjohtaja Tuula Heide
opiskelijapalvelun päällikkö Tuija Pasanen

www.uef.fi
tuula.heide@uef.fi
tuija.pasanen@uef.fi

Savonia–ammattikorkeakoulu
koordinoiva opinto-ohjaaja Pirjo Venhovaara

www.savonia.fi
pirjo.venhovaara@savonia.fi

Päijät-Hämeen urheiluakatemia

Toiminnanjohtaja Tero Kuorikoski
Koordinaattori Johanna Ylinen

www.phura.fi/

044-2770891, tero.kuorikoski@phura.fi
044-7638444, ylinen.johanna@gmail.com

Lahden ammattikorkeakoulu
Haaga-Helia ammattikorkeakoulu
Lahden yliopistokeskus

www.lamk.fi
www.haaga-helia.fi
www.lahdenyliopistokeskus.fi

Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia (URHEA)

Toiminnanjohtaja Simo Tarvonen
huippu-urheilukoordinaattori Juha Dahlström

www.urhea.fi

050 583 6513, simo.tarvonen@edu.hel.fi
040 569 5577, juha.dahlstrom@edu.hel.fi

Aalto-yliopisto
Liikuntapäällikkö Martti Kyykoski
Kaupparkeakoulu, Riitta-Liisa Peltonen
Taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu
Insinööritieteiden korkeakoulu, Virpi Rissanen
Kemian tekniikan korkeakoulu
Tuotantotalous, Tarja Timonen
Tietotekniikka, Elsa Kivi-Koskinen
Teknillinen fysiikka ja matematiikka, Johanna Bovellan
Informaatioverkostot, Susanna Reunanen
Sähkötekniikan korkeakoulu, Perttu Puska

www.aalto.fi
martti.kyykoski@aalto.fi
riitta.peltonen@aalto.fi
opiskelu-arts@aalto.fi
virpi.rissanen@aalto.fi
studies-chem@aalto.fi
tarja.timonen@aalto.fi
elsa.kivi-koskinen@aalto.fi
johanna.bovellan@aalto.fi
susanna.reunanen@aalto.fi
perttu.puska@aalto.fi

Arcada - Nylands svenska yrkehögskola
Lektor i idrott Topi Taskinen
Anne Kokko, fysioterapia
HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu
Martina Roos-Salmi, Pasilan toimipiste
Auli Pekkala, Vallilan toimipiste
Ville Hanni, Malmin toimipiste
Helsingin yliopisto
Laurea ammattikorkeakoulu
Opintopäällikkö Katri Tolonen
Metropolia Ammattikorkeakoulu
Opinto-ohjaaja Ritva Liinamaa, Sosiaali- ja terveysala
Lehtori Marja Koskua, tekniikka- ja liikenne

www.arcada.fi
[topi.taskinen\(at\)arcada.fi](mailto:topi.taskinen(at)arcada.fi)
anne.kokko@arcada.fi
www.haaga-helia.fi
martina.roos-salmi@haaga-helia.fi
auli.pekkala@haaga-helia.fi
ville.hanni@haaga-helia.fi
www.helsinki.fi/yliopisto
www.laurea.fi
katri.tolonen@laurea.fi
www.metropolia.fi
ritva.liinamaa@metropolia.fi
marja.koskua@metropolia.fi

Tampereen urheilukatemia

Koordinaattori Hannele Hiilloskorpi

www.tampereenurheilukatemia.fi

044 345 99 42, hannele.hiilloskorpi@varala.fi

Tampereen yliopisto
Kirsi Mänty
Tampereen teknillinen yliopisto
Heli Lukkari
Tampereen ammattikorkeakoulu
Esko Tirkkonen
Poliisiammattikorkeakoulu
Ylitarkastaja Lotta Parjanen

www.uta.fi
kirsi.manty@uta.fi
www.tut.fi
heli.lukkari@tut.fi
www.tamk.fi
esko.tirkkonen@tamk.fi
www.polamk.fi
lotta.parjanen@poliisi.fi

Turun seudun urheilukatemia

Koordinaattori Mika Korpela

www.urheilukatemia.fi

050 4323592, mika.korpela@turku.fi

Turun Ammattikorkeakoulu
Jaakko Haltia
Turun Kauppakorkeakoulu
Veronika Ståhlberg, Kauppakorkeakoulu
Turun yliopisto
Nea Särkikoski
Åbo Akademi
Jan Kraufvelin

www.turkuamk.fi
044 9074966 jakko.haltia@turkuamk.fi
www.tse.utu.fi
02 3339209, veronika.stahlberg@tse.fi
www.utu.fi
02 3336074 nea.sarkikoski@utu.fi
www.abo.fi
02 2154961 jan.kraufvelin@abo.fi

Vaasan seudun urheiluakatemia (VSUA)

Toiminnanjohtaja Jens Wallin

www.vsua.fi

050-535 54 99, jens.wallin@vsua.fi

*Vaasan Yliopisto**Helsingin yliopisto**Åbo Akademi**Svenska handelshögskolan**Vaasan ammattikorkeakoulu**Yrkeshögskolan Novia**www.uwasa.fi**www.helsinki.fi/oik/tdk/vaasa**www.vasa.abo.fi/vasa**www.hanken.fi**www.puv.fi**www.novia.fi*

Muut urheiluakatemit, joilla on korkeakouluysteistyötä

Etelä-Kymenlaaksion urheiluakatemia

Urheiluakatemian toiminnanjohtaja Jiri Auranen

www.kotkankoulut.fi/Urheiluakatemia

044 702 5731, jiri.auranen@kotka.fi

*Kymenlaakson ammattikorkeakoulu**www.kyamk.fi***Etelä-Savon urheiluakatemia**

Toiminnanjohtaja Sami Piisilä

www.esua.fi

0447456443, sami.piisila@tanhuvaara.fi

*Mikkelin ammattikorkeakoulu**Itä-Suomen yliopisto**www.mamk.fi**www.uef.fi***Kouvolan urheiluakatemia**

Akatemijahtaja Timo Pahkala

www.kouvolanurheiluakatemia.fi

040 354 2530, timo.pahkala@kymli.fi

*Kymenlaakson ammattikorkeakoulu**www.kyamk.fi***Ouluseutu urheiluakatemia**

Akatemiakoordinaattori Jukka Latva-Rasku

www.osua.net

040 558 4183, jukka.latva-rasku@eduouka.fi

*Oulun yliopisto**Markku Saarela**Oulun seudun ammattikorkeakoulu**Aki Hentilä**www.oulu.fi/yliopisto**markku.saarela@oulu.fi**www.oamk.fi**aki.hentila@oamk.fi*

Porvoon urheiluakatemia

Akatemiavastaava Petri Uronen

Laurea ammattikorkeakoulu

HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu

Marina Henriksson, Porvoon toimipiste

www.porvoonurheiluakatemia.com

0400-403076,

petri.uronen@porvoonurheiluakatemia.com

www.laurea.fi

www.haaga-helia.fi

marina.henriksson@haaga-helia.fi

Satakunnan urheiluakatemia

SSA koordinaattori Jukka Pelkonen

Valmennuspäällikkö Jari Mäkelä

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Opintoasiainpäällikkö Janne Santala

Yliopistokeskus

Opiskelijasihteeri Miina Salminen

www.pori.fi/ssa

040-9000 844, jukka.pelkonen@liiku.fi

044701 4284, jari.makela@pori.fi

www.samk.fi

044-710 3012, janne.santala@samk.fi

www.porinyliopistokeskus.fi

050-462 3277, opiskelijasihteeri@ucpori.fi

Vuokatti urheiluakatemia

Koordinaattori Janne Vuorinen

Kajaanin ammattikorkeakoulu

www.vuokattiurheiluakatemia.fi

045 130 3538, janne.vuorinen@kailu.fi

www.kajak.fi

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 30 lines.



SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA

Radiokatu 20, 00240 Helsinki, Finland
www.olympiakomitea.fi tai www.noc.fi