

Kaksoisura uuvuttaa

Ida Kannisto

GRAVA19

Monella urheilulukiolaisella on kunnianhimoisia tavoitteita sekä koulussa että treeneissä. Kahden uran tavoittelu sata lasissa voi kuitenkin uuvuttaa. Kysyimme kahdelta urheilulukiolaiselta, mikä heitä auttaa jaksamaan.



Amutreenit seitsemän–kahdeksan aikaan, oppitunteja iltapäivään, koulusta treeneihin ja illalla läksyjä tai kokeisiin valmistautumista. Tältä näyttää monen urheilulukiolaisen arki.

Lukiolaisten uupumisesta puhutaan paljon, ja viime vuosina keskustelua on herännyt myös kaksoisuraa suorittavien urheilulukiolaisten jaksamisesta. Kaksoisuraksi kutsutaan urheilu-uran ja opiskelun yhdistämistä, joka tiedetään erittäin vaativaksi. Näin käy ilmi urheilulukiolaisten uupumista selvittäneestä Jyväskylän yliopiston tutkimuksesta, jossa seurattiin yli 400 suomalaista urheilulukiolaista. Tutkimus on osa nelivuotista Voitto pitkällä aikavälillä -hanketta, joka tarkastelee kaksoisuraan liittyviä asioita.

Hankkeeseen liittyvästä tuoreesta tutkimuksesta käy ilmi, että urheilulukiolaisista peräti 32 prosenttia on vaarassa uupua lukion aikana. Keskiwertoryhmään, jossa uupumisoireita oli jonkin verran, sijoittui 60 prosenttia, ja matalan riskin ryhmään kahdeksan prosenttia tutkimukseen osallistuneista.

”Siirryttäessä lukioon kouluvaatimukset saattavat kasvaa merkittävästi. Jo siirtymävuotena näkyi se, että koulu- ja urheilu-uupuminen lisääntyivät ja koulussa koettu uupumus levisi urheilun osa-alueelle, vaikka aluksi näytti, että koulu- ja urheilu-uupumus ovat kaksi erillistä ilmiötä. Pitkittyessään uupuminen saattaa muistuttaa masennusoireilua”, kertoo tutkija-tohtori **Matilda Sorkkila**.

Kysyimme kahdelta urheilulukiolaiselta, **Lotta Eerolalta** ja **Iivari Räsäselä**, mikä heitä motivoi jaksamaan. Molemmat opiskelevat urheilulinjalla Sammon keskuslukiossa Tampereella.

Eerola on suunnistuksen nuorten sarjan Euroopan mestari vuodelta 2016. Hän harjoittelee Suomen nuorten maajoukkueen mukana kolmatta kautta. Räsänen taas kuuluu jääkiekon alle 18-vuotiaiden maajoukkueeseen ja toivoo mahtuvansa tulevissa arvokilpailuissa MM-joukkueeseen.

”On vaikeaa oppia omat rajansa eli se, paljonko voi opiskella”, toteaa Lotta Eerola.

Eerola on opetellut rajojaan kantapään kautta. Hän kärsi ylläritustilasta edellisellä kaudella, ja kesän kilpailukausi jäi väsymyksen takia väliin. Ylläritustilassa elimistö on uupunut ja

sen seurauksena suorituskyky laskenut. Ylikuormituksen syntyyn voivat vaikuttaa henkiset ja fyysiset rasitteet. Eerola kertoo laittaneensa hetkeksi stopin kaikelle tekemiselle, sillä kesä on loma-aikaa myös lukio-opinnoista.

”Välillä tuntuu, ettei jaksaa ja menee rajan yli, mutta siitä pitää oppia. Vastoinkäymisestä oppii tuntemaan, miten paljon jaksaa”, Eerola sanoo.

Uupumisriskiin vaikuttaa resilienssi eli psyykinen palautumiskyky. Se viittaa kykyyn palautua nopeasti stressistä ja vastoinkäymisestä. Sorkkilan ja hänen kollegoidensa uusimman tutkimuksen mukaan palautumiskyky suojaa uupumiselta.

”Resilienssi nähdään usein pysyvänä ominaisuutena, mutta tutkimusten mukaan siihen liittyviä taitoja voi myös oppia.”

Sorkkilan mukaan tällaisia taitoja ovat optimismi, johon liittyy kyky nähdä asiat myönteisessä valossa ja suhtautuminen vastoinkäymisiin oppimiskokemuksina, mutta myös tietoisuus taidot, kuten se, että on tietoinen omista tunteistaan, eikä jää mu-rehtimaan asioita. Keskeistä uupumisen ehkäisyssä on myös verrata omia suorituksiaan itseensä, eikä muihin sekä se, että omia tekemisiä ohjaa sisäinen motivaatio, eikä esimerkiksi halu miellyttää muita.

”On tärkeää olla tietoinen siitä, että on ihmisenä arvokas, vaikka joku suoritus ei onnistuisi”, Sorkkila sanoo.

Onko mahdollista saada kaikki vai joutuuko jostain luopumaan?

Sammon urheilulinjan opinto-ohjaaja **Jaana Puranen** kertoo, että moni yrittää kunnianhimoisesti suorittaa molempia, mutta kaikkea ei kuitenkaan voi saada – toisesta voi joutua joustamaan.

Iivari Räsänen suorittaa lukiota kahteen ja puoleen vuoteen: Hän on harkinnut jääkiekkouraa Yhdysvalloissa. Se vaihtoehto vaatisi lukion suorittamista nopeasti.

Kovat tavoitteet vaativat asioiden asettamista tärkeysjärjestykseen, ja Räsänen sanoo, että lukujärjestys on täynnä. Päivät kuluvat koulussa ja treeneissä ja illat on keskityttävä koulun. Vapaa-aika keskittyy lähinnä viikonlopuille.

”Jos aikoo Amerikkaan pelaamaan, koulu on saatava nopeasti alta pois.”

”Opiskelijat joutuvat koville, mutta niin heidän kuuluukin.”



Tavoitteet kuitenkin auttavat jaksamaan: Räsänen on sitä mieltä, että jos lajista haluaa ammatin, siihen kuluu aikaa.

Sammon keskuslukion urheilukoordinaattori **Heikki Kosonen** on samoilla linjoilla. Hänen mukaansa valinta urheilla ammattimaisesti on tehtävä jo nuorena.

”Urheilulukiolaiset ovat paras otanta, joista voisi olla huipulle. Jos sinne haluaa, harjoittelun on oltava kovaa. Opiskelijat joutuvat koville, mutta niin heidän kuuluukin.

Huipulle pääseminen on, ja sen pitääkin olla, vaikeaa. Meidän tarkoituksemme on jeesata heitä siinä, että rasitus on järkevä.”

Urheilulukiolaisten koulu- ja urheilu-uupumusoireiden kehitystä ensimmäisen kouluvuoden aikana väitöskirjassaan selvittänyt Matilda Sorkkila kysyy, voisiko kouluvaatimuksia helpottaa urheilevien lukiolaisten kohdalla. Sama ajatus on herännyt Sammon keskuslukiossa. Kososen mielestä kevennystä voisi olla nykyistä enemmän.

”Olisi kiva, jos lukio tulisi enemmän vastaan. Esimerkiksi kansallisopperan balettioppilaitoksen toisen asteen tanssijan ammattitutkintoa tekevät selviävät huomattavasti vähemmällä lukio-opinnoilla kuin urheilulukiolaiset.”

Tällä hetkellä nuorten jaksamista pyritään helpot-

tamaan lukujärjestyksillä. Eri lajien urheilijoiden lukujärjestykset suunnitellaan lajien tarpeisiin. Lisäksi lukiolaisten jaksamisen apuna on erilaisia tukipalveluita, kuten psykologi ja kuraattori. Urheiluakatemia kansa tehtävän yhteistyön kautta urheilijoiden käytössä on myös urheilupsykologi.

Sorkkila ehdottaa, että kouluvaatimusten kevennyksen ohella urheilulukiot voisivat tarjota nykyisten opintojen rinnalle kursseja, joissa käsiteltäisiin stressin- ja ajanhallintamenetelmiä sekä tietoisuustaitojen harjoittamista.

”Armollisuus itseä kohtaan on tärkeää. Tarvitseeko koko ajan suoriutua mahdollisimman tehokkaasti”, Sorkkila pohtii.

Iivari Räsänen tapaan myös lukiolainen Lotta Eerola tähtää ammattilaisuuteen. Eerola kertoo, että lukioaikaa on helpottanut oman jaksamisen miettiminen ja se, että opinnoissa etenemistä voi suunnitella urheilun ehdoilla.

”Parin viikon etelän leirit onnistuvat lukujärjestyksestä suunnitteleamalla. Jos urheilussa on rankka jakso, yrittän ottaa lukujärjestykseen vähemmän koulua.”

Eerola ja Räsänen ovat yhtä mieltä siitä, että jaksamista auttaa säännöllinen elämänrytmi. Lisäksi kilpaurheilu opettaa hallitsemaan suoritusta, jonka ansiosta myös kokeessa pystyy tekemään parhaansa.

”Urheilijalle harjoittelu, uni, lepo ja syöminen ovat tärkeitä asioita. Ne kaikki tulevat ennen opintoja. Toki poikkeustilanteita on”, Räsänen sanoo.