

**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Ronkainen, Noora; Ruba, Tatiana V.; Selänne, Harri

**Title:** Oppiminen urheilun kautta : elämää varten ja elämästä itsestään

**Year:** 2020

**Version:** Accepted version (Final draft)

**Copyright:** © Kirjoittajat & Suomen Valmentajat ry, 2020

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

**Please cite the original version:**

Ronkainen, N., Ruba, T. V., & Selänne, H. (2020). Oppiminen urheilun kautta : elämää varten ja elämästä itsestään. *Valmentaja*, 2020(2), 11-12.

## Oppiminen urheilun kautta: elämää varten ja elämästä itsestään

Noora Ronkainen, Tatiana V. Ryba ja Harri Selänne

Valmennuskulttuurissa on yhä voimakkaammin siirrytty kohti kokonaisvaltaista ihmiskäsitystä jossa pidetään tärkeänä nuoren urheilijan monipuolista kehittymistä ihmisenä eikä pelkästään urheilijana. Valmentajan työn osa-alueina on enenevässä määrin urheilutaitojen lisäksi myös nuoren urheilijan oppimisen ja kehittymisen tukeminen joka liittyy psykososiaalisiin taitoihin, elämänarvoihin ja liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Urheilulle on tyypillistä, että erittäin harvasta nuoresta lopulta kehittyy ammatti- tai huippu-urheilija. Urheilun eettisen kestävyuden kannalta on tärkeää, että urheilun kautta pyritään tarjoamaan arvokkaita kokemuksia kaikille nuorille huolimatta siitä, millainen heidän urheilijan tai liikkujan polustaan lopulta kehittyi. Tämän takia on tärkeää tarkastella, mitä urheilun kautta voi oppia elämää varten ja elämästä itsestään.

Useat kansainväliset tutkimukset ovat viimeisen vuosikymmenen aikana keskittyneet identifioimaan erilaisia elämäntaitoja (*“life skills”*) joita urheilijat ovat oppineet urheilemisen kautta. Katsaus tutkimuskirjallisuuteen osoittaa, että tietyt elämäntaidot tulevat esille useissa tutkimuksissa: tavoitteen asettelu, ryhmätyötaidot, ajanhallinta, tunnetaidot, vuorovaikutustaidot, sosiaaliset taidot, johtajuus, sekä ongelmanratkaisu ja päätöksenteko<sup>1</sup>. Tutkijat ovat myös keskustelleet siitä, tapahtuuko oppiminen urheilun kautta itsestään, vai onko valmentajalla keskeinen osa taitojen opettamisessa. Suurin osa tutkijoista on kallistunut jälkimmäiseen päätelmään, jonka mukaan valmentajalla ja joukkuekulttuurilla on tärkeä osa siinä millaisia oppimiskokemuksia urheilu tarjoaa. Viimeaikaiset huolestuttavat raportit

---

<sup>1</sup> Cronin, L. D., & Allen, J. (2017). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 105-119.

urheilun maailmassa tapahtuvasta syrjinnästä, kiusaamisesta ja häirinnästä ovat tärkeä muistutus siitä, että urheilulla voi olla positiivinen tai negatiivinen vaikutus nuoren kehittymiseen, ja että kaikki urheilun kautta tapahtuva oppiminen ei suinkaan ole positiivista<sup>2</sup>.

Vaikka niin sanottujen elämäntaitojen oppiminen urheilun kautta on tärkeää nuorille urheilijoille erityisesti tulevaa työelämää silmälläpitäen, keskittyminen ainoastaan näihin välinearvoisiin taitoihin antaa yksipuolisen kuvan siitä, mitä kaikkea nuori voi oppia urheilun kautta. Urheilussa kohdatut kokemukset ja haasteet voivat opettaa nuorelle myös tärkeitä asioita omasta itsestä (niin hyvine kuin huonoine puolineen), omasta suhteesta muihin ihmisiin ja maailmasta ylipäätään. Koska aiheesta ymmärretään vielä vähän, tämänhetkisessä tutkimuksessamme olemme pyrkineet laajentamaan ymmärrystä oppimisesta urheilun kautta ja selvittäneet erityisesti mitä nuoret lahjakkaat urheilijat oppivat itsestään, ihmissuhteistaan ja maailmasta urheilu-uran merkittävien kokemusten kautta. Tutkimus on jatko projekti Suomalaiseen kaksoisuraturkimukseen<sup>3</sup> jossa 18 nuorta urheilijaa on osallistunut haastatteluihin kuudessa aikapisteessä vuosina 2015-2019. Tutkimus alkoi urheilulukion alussa, ja viimeisen haastattelun aikaan, joka keskittyi oppimisen teemaan, nuoret olivat valmistuneet tai valmistumassa urheilulukiota. Haastatteluissa kävimme läpi nuorten matkaa läpi urheilulukion, tärkeitä käännekohtia, ja erilaisia oivalluksia tämän matkan varrelta. Useat nuoret tunnistivat urheilussa opittuja elämäntaitoja joita usein mainitaan tutkimuskirjallisuudessa, kuten tavoitteenasettelu, asioiden aikatauluttaminen ja päättäväisyys. Näiden lisäksi nuoret toivat kuitenkin esille myös muita tärkeitä oppeja

---

<sup>2</sup> Berg, P., Lehtonen, K., & Salasuo, M. (toim). (2020). *Kirjoituksia kiusaamisesta, syrjinnästä ja epäasiallisesta kohtelusta lasten ja nuorten liikunnassa ja urheilussa*. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.

<sup>3</sup> Ryba, T. V., Aunola, K., Kalaja, S., Selänne, H., Ronkainen, N. J., & Nurmi, J. E. (2016). A new perspective on adolescent athletes' transition into upper secondary school: A longitudinal mixed methods study protocol. *Cogent Psychology*, 3(1), 1142412.

elämästä ja omasta itsestä mitä harvemmin mainitaan urheiluun ja oppimiseen liittyvässä kirjallisuudessa. Tällaisia aiheita olivat:

- Aikuisuuden kynnyksellä, kun monet nuoret ovat siirtyneet astetta kovemman kilpailun maailmaan, he ovat alkaneet tulla tietoisiksi siitä, että ihmissuhteet toimivat kahdella eri logiikalla: joissain ihmissuhteissa oma arvo perustuu siihen kuka olen, ja toisissa siihen, mitä teen (urheilusaavutukset, voittaminen). Tähän liittyy myös erittäin kipeitä kokemuksia ja oivalluksia (esimerkiksi suhteessa vanhempiin, valmentajaan ja joukkueovereihin). Eräs nuori nainen mainitsee, että valmentaja ei juuri ole yhteyksissä silloin kun hän on loukkaantunut, ja toinen sanoo, että isä arvostaa häntä vain suoritusten perusteella. Huippu-urheilun maailma voi myös tuntua julmalta ja kylmältä, ja nuoret tunnistavat että elämässä on tärkeää löytää sellaisia ihmissuhteita jotka eivät perustu suorittamiseen ja menestykseen.
- Erityisesti useat nuoret urheilijanaiset ovat joutuneet kohtaamaan omien voimavarojensa rajat ja oppimaan päästämään irti täydellisyyden tavoittelemisesta kaikilla elämän osa-alueilla (urheilu, koulu, sosiaalinen elämä). Nuoret huomaavat, että armollisuus itselle ja joidenkin asioiden tekeminen välillä vähemmän täydellisesti on tärkeää henkisen jaksamisen kannalta.
- Nuoret alkavat enenevässä määrin ymmärtää, että menestys ei riipu pelkästään omasta motivaatiosta, työmoraalista ja sitoutumisesta. Ylikunto, loukkaantumiset, ristiriidat valmentajan kanssa ja huonommat kaudet ovat opettaneet heitä omista rajoista ja muista tekijöistä jotka vaikuttavat urheilijana kehittymiseen. Vaikka teet kuinka kovasti töitä, joku toinen voi silti voittaa sinut. Eli siinä mielessä urheilu ei ole reilua.

- Useampi nuori, joka tutkimuksen aikana on lopettanut tavoitteellisen urheilun, on kertonut että he sittemmin tulivat tietoiseksi omasta itsekkyydestä urheilun aikana. He kertoivat, että he haluavat nyt panostaa ihmissuhteisiin. Eräs nuori nainen kuvaa urheilu-uraansa 'minä-ajaksi' jolloin kaikki pyöri hänen ympärillään. Nyt hän haluaa olla huomioivampi toisia kohtaan ja miettiä miten hän voi myös olla hyödyksi muille.

### **Viestit valmentajille**

- Urheilun roolia positiivisena osana nuoren kehitystä ei voi pitää itsestäänselvänä, vaan valmentajalla ja muilla urheilun toimijoilla on tärkeä rooli siinä minkälaisia oppimiskokemuksia urheilu tuottaa ja miten nämä kokemukset saavat merkityksiä nuoren elämän kokonaisuudessa.
- Kaikki urheilussa opitut asiat eivät ole välttämättä 'hyödyllisiä' tai positiivisia mutta silti tärkeitä nuoren oman arvomaailman jäsentymisessä ja elämänvalintojen tekemisessä. Jos nuori kokee urheilun itsekkääksi (kuten osa tutkimuksen osallistujista) ja kokee tämän ristiriitaiseksi omien arvojen kanssa, valmentaja voi auttaa löytämään tapoja joilla urheilija voi auttaa muita (esimerkiksi seuratyö, esikuvana oleminen nuoremmille, lasten harjoitusten ohjaaminen, muu vapaaehtoistoiminta).
- Urheilu-uran käännekohdat (jotka ovat yksilöllisiä, mutta voivat liittyä esimerkiksi vammoihin, tärkeisiin onnistumisiin ja epäonnistumisiin, joukkueen tai valmentajan vaihdoksiin tai muihin merkittäviin hetkiin) ovat tilanteita jotka voivat haastaa nuoren miettimään tärkeitä kysymyksiä: kuka olen? Mikä on minulle tärkeää (ja miksi)? Mitä voin saavuttaa ja missä ovat minun rajani? Minkälaiset ihmissuhteet minulla on? Valmentajalta tarvitaan herkkyyttä tunnistamaan tällaiset merkittävät kokemukset ja hän voi olla tärkeä

keskustelukumppani joka auttaa nuorta löytämään merkityksiä näistä kokemuksista.

- Valmentajan on tärkeää miettiä miten nuori kokee valmennussuhteen laadun – onko hän arvokas suoritusten kautta vai ihmisenä ylipäättään? Valmentajan yhteydenotot loukkaantumisten aikana ja sen jälkeen kun nuori on päättänyt lopettaa tavoitteellisen urheilun osoittavat nuorelle, että valmentaja välittää hänestä ihmisenä eikä pelkästään urheilijana.

### **Kirjoittajaesittelyt**

Noora Ronkainen työskentelee yliopistotutkijana Jyväskylän Yliopiston psykologian laitoksella kaksivuotisessa projektissa 'Learning and Being in Sport: A Phenomenological Investigation (Learn2)' jonka kartoittaa oppimista urheilussa eksistentiaalis-fenomenologisesta viitekehyksestä käsin. Nooran tutkimus liittyy lisäksi muun muassa liikunnan henkisyteen ja merkityksellisyyteen, urheilijan identiteettiin, elämänikäiseen liikkumiseen sekä valmennusfilosofiaan.

Tatiana Ryba on urheilupsykologian dosentti, kansainvälisen urheilupsykologiyhdistyksen (ISSP) varapresidentti ja työskentelee Jyväskylän Yliopistossa. Osa hänen nykyistä tutkimustyötään keskittyy selvittämään nuorten hyvinvointia ja esimerkiksi sitä kuinka urheilijanuoret onnistuvat kaksoisurallaan ja oppivat elämänsä suunnittelua urheilussa ja sen kautta. Tähän työhön liittyy läheisesti myös hänen kehittämänsä ja johtamansa projekti ”Winning in the Long Run: Towards a Psychosocial Sustainability of Adolescent Dual Careers” .

Harri Selänne, liikuntalääketieteen erikoislääkäri, LKT, yksityislääkäri ja vanhempi tutkija. Harri on tutkijana urheilijanuorten hyvinvointia tarkastelevassa projektissa The Finnish

Health Promoting Sports Club (FHPSC) Study sekä laajassa kaksoisuraturkimuksessa, Winning in the Long Run: Towards a Psychosocial Sustainability of Adolescent Dual Careers. Näissä projekteissa ja käytännön vastaanottoyöskentelyssä Harrin osaamisalueita ovat erityisesti urheilijanuorten uupumus, ylikunto ja burnout.