

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

Author(s): Toivonen, Hanna-Mari

Title: Miten yleisurheilijoista rakennetaan kiinteä joukkue?

Year: 2021

Version: Published version

Copyright: © 2021 Liikuntatieteellinen seura

Rights: In Copyright

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

Please cite the original version:

Toivonen, H.-M. (2021). Miten yleisurheilijoista rakennetaan kiinteä joukkue?. Liikunta ja tiede, 58(4), 31.

HANNA-MARI TOIVONEN

hanna-mari.h-m.toivonen@jyu.fi

Mielenterveysongelmat yleisiä kanadalaisilla huippu-urheilijoilla

POUCHER JA TUTKIMUSRYHMÄ osoittivat, että jopa yli 40 prosentilla kanadalaisista huippu-urheilijoista on yksi tai useampi mielenterveydellinen häiriö. Masennusta oli yli 30 prosentilla urheilijoista, ahdistusta yli 18 prosentilla ja syömishäiriöitä yli 8 prosentilla. Tutkijoiden mukaan kanadalaisilla huippu-urheilijoilla saattaa olla muuta väestöä suurempi riski sairastua mielenterveyshäiriöihin.

Sähköiseen itsearviointikyselyyn vastasi 186 Tokion olympialaisiin tai paralympialaisiin valmistautuvaa eri lajeja edustavaa huippu-urheilijaa. Kysely toteutettiin joulukuussa 2019 ja sillä selvitettiin urheilijoiden stressiä, harjoituskuormaa, sosiaalista tukea, selviytymiskeinoja, itsetuntoa, masennusta, ahdistusta ja syömishäiriöitä. Lisäksi urheilijoita pyydettiin kertomaan mm. urheilulaji, ikä, maajoukkuevuosien määrä, olympialaisiin osallistumishistoria ja terveydentila. Heiltä kysyttiin myös mielenterveydestä ja käytetyistä hoitomenetelmistä.

Tulosten mukaan masennus, ahdistus ja syömishäiriöt korreloivat keskenään. Stressi lisäsi mielenterveysongelmia, samoin sosiaalisen tuen puute ja alentunut itsetunto. Myös harjoituskuorma ja selviytymiskeinojen vähäisyys lisäsivät masennusta ja ahdistusta. Iän karttuessa stressin määrä ja masennuksen ja ahdistuksen oireet kuitenkin vähenivät.

Syömishäiriöt olivat vähäisempiä urheilijoilla, jotka olivat aiemmin osallistuneet olympialaisiin ja jotka olivat kilpailleet huipulla pitkään. Huipulla pitkään urheilleet kokivat myös vähemmän stressiä ja heidän itsetuntonsa oli korkeampi kuin korkeimmalla tasolla vähemmän aikaa kilpailleiden. Masennus oli vähäisempää niillä urheilijoilla, jotka oli jo valittu olympiajoukkueeseen.

Tutkijoiden mukaan tulokset auttoivat kartoittamaan olympiaurheilijoiden tarvitsemaa tukea ja mahdollistavat jatkossa oikeanlaisen tuen tarjoamisen. Myös vertailu eri maiden urheilijoiden välillä olisi tärkeää.

LÄHDE

Poucher, Z. A., Tamminen, K. A., Sabiston, C. M., Caimey, J., & Kerr, G. (2021). Prevalence of symptoms of common mental disorders among elite Canadian athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 57. DOI: 10.1016/j.psychsport.2021.102018

Runsas istuminen stressaa

SICKIN JA TUTKIMUSRYHMÄN tutkimuksessa henkilöt, jotka tavallisen viikon aikaan istuivat runsaasti, olivat stressaantuneempia kuin vähemmän istuvat. Myös normiviikonloppuna runsaasti istuvat kokivat vertaisiaan enemmän stressiä. Viikolla vastaavaa eroa koetun stressin määrässä ei kuitenkaan ilmennyt.

Tutkimukseen osallistui 374 nuorta aikuista, jotka vastasivat kyselyyn verkossa. Osallistujat arvioivat kokemaansa stressiä ja istumiseen tyypillisesti käyttämänsä aikaa viikolla ja viikonloppuna suhteessa samanikäisiin vertaisiin. Lisäksi osallistujat arvioivat viikolla ja viikonloppuna istumiseen käyttämänsä ajan.

Nuoret aikuiset kertoivat istuvansa keskimäärin hieman yli 11,5 tuntia arkipäivinä ja vähän yli 11 tuntia viikonloppuna.

Keskimäärin osallistujat kokivat istumisen määrän suhteessa vertaisiinsa samaksi viikolla ja viikonloppuna. Koko vastaajajoukossa stressi koettiin pääsääntöisesti keskinkertaiseksi viikolla ja viikonloppuna.

Tutkijoiden mukaan tulokset tukevat aiempia tutkimuksia ajattelutavan vaikutuksesta terveyskäyttäytymiseen. Henkilöt, jotka kokevat istuvansa runsaasti suhteessa vertaisiinsa, saattavat kokea olevansa vähemmän terveitä, mikä puolestaan voi lisätä stressiä. Vastaavia tuloksia on saatu tutkittaessa käsityksiä fyysisen aktiivisuuden määrästä.

LÄHDE

Sick, K., Rollo, S., & Prapavessis, H. (2021). Exploring the relationship between adults' perceptions of sedentary behaviours and psychological stress: Is your mindset stressing you out? *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. DOI: 10.1080/1612197X.2021.1948586

Miten yleisurheilijoista rakennetaan kiinteä joukkue?

SAIZEWIN JA TUTKIMUSRYHMÄN mukaan kiinteän yleisurheilujoukkueen peruspilari on urheilijoiden sitoutuminen joukkueen normeihin ja päämääriin. Sitoutumisessa on keskeistä perusteellinen ryhmäyttäminen, jaettu johtajuus ja tehokas kommunikointi avulla. Yleisurheilussa on monia rakenteellisia tekijöitä, jotka voivat jakaa joukkueita kuppikuntiin esimerkiksi sukupuolen, eri lajien ja joukkueen koon perusteella. Alaryhmiä syntyy väkisin, mutta jäsenten toimintaan niissä ja joukkueessa tulisi kiinnittää huomiota.

Kanadalaisen yliopiston yleisurheilujoukkueeseen kuului yhteensä 114 urheilijaa, jotka kilpailivat lyhyillä juoksumatkoilla, hyppy-, heitto- ja kestävyyslajeissa sekä moniotteluissa. Kauden edetessä joukkue pieneni ensin 62 urheilijaan, toisessa vaiheessa 47 urheilijaan ja lopulta vain 22 urheilijaan. Tutkijat haastattelivat joukkueesta 11 yleisurheilijaa ja neljää valmentajaa kauden alussa ja lopussa.

Haastateltavat pitivät kauden aloitustapahtumaa tärkeänä, koska se auttoi joukkueen jäseniä tutustumaan toisiinsa ja kommunikoimaan keskenään. Muutoin virallista ryhmäytymistä ei juurikaan ollut, vaikka sitä olisi kaivattu läpi kauden. Kilpailuihin sisältyvä sukupuolijako jakoi joukkuetta kuppikuntiin. Urheilijat seurasivat vain oman sukupuolensa kilpailusuorituksia.

Kuppikuntia syntyi myös eri lajien välille. Kiinnostus tiettyä lajia kohtaan, välineistä riippuvat harjoittelupaikat ja eri aikaiset kilpailut hajottivat joukkuetta. Samojen lajien urheilijat viettivät enemmän aikaa yhdessä ja heistä tuli toisilleen läheisempiä. Urheilijat harjoittelivat yliopis-

ton lisäksi myös urheiluseuroissa. Kun muutama urheilija harjoitteli toisessa seurassa kuin muut, niin he kokivat olonsa yliopiston yleisurheilujoukkueessa ulkopuolisiksi.

Joukkueen suuri koko johti väistämättä alaryhmien kehittymiseen. Joukkueeseen kuului aluksi yli sata urheilijaa, joten harjoittelu tapahtui pienemmissä ryhmissä. Haastateltujen mukaan alaryhmiin jakaminen tuki kuuluvuuden tunnetta, mutta osa joukkueen jäsenistä jäi sen vuoksi täysin vieraaksi.

Vuorovaikutus joukkueen jäsenten välillä on ensisijaisen tärkeä joukkueen toiminnan kannalta. Alkukauden yllättävä valmentajavaihdos aiheutti sekasortoa joukkueessa. Haastateltavat nostivat myös esiin joukkueen johtajuusongelmat. Valmentajat eivät olleet kiinnostuneita kaikista joukkueen jäsenistä ja puhuivat pahaa toisista valmentajista. Kapteenit eivät edistäneet joukkueen kiinteyttä, joten epäviralliset johtajat ottivat heidän roolinsa. Tutkijoiden mukaan jaettu johtajuus olisikin kannattavaa, koska epäviralliset johtajat voivat vaikuttaa joukkueen toimintaan ja kaventaa kuppikuntien välisiä kuiluja.

Joukkueen pienentyessä sen kiinteys parani. Eri alaryhmät yhdistyivät lopulta tiiviiksi joukkueeksi. Pienempi ryhmäkoko mahdollisti läheisempien ihmissuhteiden muodostumisen. Samalla yksilöiden persoonallisuudet ja identiteetti pääsivät vahvemmin esiin, ja henkilökohtaista tukea oli enemmän tarjolla.

LÄHDE

Saizew, K., Evans, M. B., Allan, V., & Martin, L. C. (2021). A season-long examination of team structure its implications for subgroups in individual sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 43, 248–258. DOI: 10.1123/jsep.2020-0296



Kuva: Antero Aaltonen