

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: Uskonnollisuus voi vaikuttaa merkittävästi urheilusuoritukseen

Year: 2022

Version: Published version

Copyright: © 2022 Liikuntatieteellinen seura

Rights: In Copyright

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

Please cite the original version:

Toivonen, H.-M. (2022). Uskonnollisuus voi vaikuttaa merkittävästi urheilusuoritukseen. Liikunta ja tiede, 59(1), 30.

Psykologia

HANNA-MARI TOIVONEN

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

Uskonnollisuus voi vaikuttaa merkittävästi urheilusuoritukseen

YOUNG-EUN JA SYAZANA kehittivät ankkuroituun teoriaan (engl. grounded theory) perustuvan mallin uskonnon ja urheilusuorituksen välisen yhteyden ymmärtämiseksi. Tutkijoiden mukaan tutkimuksessa kehitettyä uskonnon ja urheilusuorituksen mallia (engl. *a religion and sport performance model*, RSP) voidaan hyödyntää interventio-ohjelmissa edistämään urheilusuoritusta. Se voi myös auttaa valmentajia ja muita toimijoita ymmärtämään uskonnon merkittävää roolia urheilijoiden elämässä.

Tutkijat haastattelivat 21:tä malesialaista huippu-urheilijaa useasta eri lajista. Osallistujista 13 määritteli uskonnokseen islamin, viisi buddhalaisuuden, kaksi kristinuskon ja yksi hindulaisuuden. Tutkijoiden kehittämä uskonnon ja urheilusuorituksen malli koostuu kolmesta päätekijästä: uskonnon harjoittamisesta, uskonnollisten uskomusten voimakkuudesta ja uskonnollisesta kulttuurista.

Uskonnon harjoittaminen viittaa erillisiin uskonnollisiin toimintoihin, kuten rukoiluun ja meditaatioon sekä uskonnollisten tekstien, kuten Koraanin, Raamatun tai buddhalaisen Sutran lukemiseen. Rukoileminen, mielessä toistetut värssyt ja lauseet sekä ristinmerkin tekeminen olivat yleisimpiä tapoja harjoittaa uskontoa urheilusuorituksen yhteydessä. Haastateltavat nostivat kuitenkin esiin myös uskomusten voimakkuuden vaikuttavan merkittävästi urheilijoiden harjoittamiin rituaaleihin. Uskonnol-

linen kulttuuri puolestaan voi vaikuttaa urheilusuoritukseen, jos uskonnollisia elementtejä sisältyy harjoitteluun ja kilpailuun, kuten esimerkiksi taekwondossa, jossa on buddhalaisia ja taolaisia vaikutteita.

Päätekijöiden lisäksi uskonnon ja urheilusuorituksen malli sisälsi kuusi suoritukseen vaikuttavaa osatekijää: (1) uskonnolliset selviytymisstrategiat esimerkiksi suoritushdistuksen säätelemiseksi, (2) uskonnollinen tuki, kuten toisilta uskonnollisilta urheilijoilta tai Jumalalta saatu tuki, (3) uskonnon psykologiset vaikutukset esimerkiksi Jumalalle tehtyinä lupauksina, (4) suorituksen tulosten yhdistäminen uskontoon, kuten tappion tulkitseminen osaksi Jumalan suunnitelmaa, (5) uskonnollinen ruokavalio, kuten taateliien syöminen, koska Koraani korostaa niiden hyötyjä sekä (6) mielenterveys ja parantuminen, esimerkiksi positiivisen ajattelutavan omaksuminen loukkaantumisesta toipuessa.

Kaikki nämä tekijät vaikuttavat tutkijoiden mukaan merkittävästi urheilijoiden elämään ja urheilusuoritukseen. Tutkijat uskovatkin, että uskonnon ja urheilusuorituksen mallia voidaan käyttää uskonnon ja urheilusuorituksen välisen suhteen ymmärtämisen perustana. Sitä voidaan mahdollisesti laajentaa lisätutkimuksella.

LÄHDE

Young-Eun, N., & Syazana, S. (2021). A model for formulating the relationship between religion and sport performance: A grounded theory approach. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1891123>



Thai-nyrkkeilijä rukoili Buddhaa ennen ottelua Bangkokissa.

Kuva: Alamy Stock Photo