

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: Luulot ja vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden todellisuus kaksi eri maailmaa

Year: 2022

Version: Published version

Copyright: ©  Liikuntatieteellinen seura, 2022

Rights: In Copyright

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

Please cite the original version:

Toivonen, H.-M. (2022). Luulot ja vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden todellisuus kaksi eri maailmaa. *Liikunta ja tiede*, 59(2), 29.

PSYKOLOGIA

HANNA-MARI TOIVONEN

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

Suorituksen romahtamisen syitä ei tiedetä

LÄHES NELJÄNNES URHEILIJOISTA kokee englantilaistutkimuksen mukaan suorituksen romahtamisen toistuvaksi ongelmaksi. Suorituksen romahtamisen määritelmät vaihtelevat, mutta yhteistä niille on se, että suoritus heikkeni odottamattomasti ja kesti odotettua pidempään. Romahtamisen todennäköisyyttä lisäsi se, että suoritus ei vastannut urheilijan omia odotuksia tai hän tulkitsi huonon suorituksen johduttavan itsestään.

Suorituksen romahtaessa urheilijat kokivat lukuisia tunneperäisiä ja psykologisia oireita, kuten turhautumista, ylitäi alivireyttä. Myös itseluottamus- ja motivaatio-ongelmia ilmeni. Urheilijat raportoivat lisäksi useita suorituskyvyn romahtamiseen liittyviä kognitiivisia, psykologisia ja sosiaalisia selviytymiskeinoja, kuten sosiaalisen tuen hankkimisen, tavoitteenasettelun, mielikuvaharjoittelun ja yrittämisen lisäämisen. Myös esimerkiksi tekniseen suorittamiseen huomion suuntavien strategioiden ja positiivisen asenteen koettiin toimivan. Onnistunut stressin säätely paineen alla osoittautui useissa tutkimuksissa potentiaali-keinoksi romahtamisesta selviytymiseen.

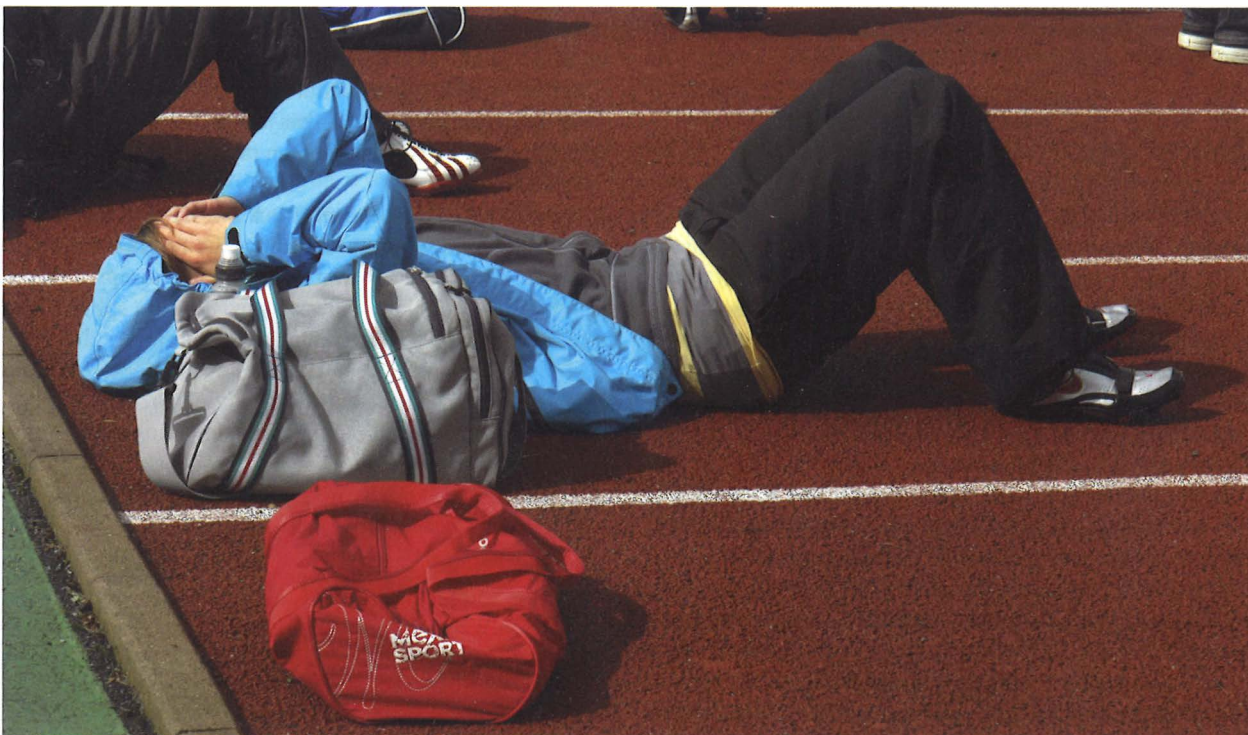
Stead teki tutkimusryhmineen systemaattisen kirjallisuuskatsauksen suorituksen romahtamisesta. He selvitti-

vät, miten suorituksen romahdus määritellään, mitä syitä romahdukselle on tunnistettu, millaisia oireita romahdus urheilijoille aiheuttaa ja millaisia lähestymistapoja käytetään romahduksesta selviytymiseen. Katsaus koostui 18:sta empiirisestä tutkimuksesta, joista suurin osa oli määrällisiä tutkimuksia. Tutkimuksista 13 käsitteli suorituksen romahdusta, 3 tunnisti romahduksen syitä, 8 kertoi suorituksen romahduksen oireista ja 12 analysoi romahduksesta selviytymisestä. Katsauksen perusteella 23 prosenttia urheilijoista kokivat suorituksen romahdukset usein toistuvaksi, 54 prosenttia harvoin toistuvaksi ja 23 prosenttia urheilijoista eivät juurikaan kokeneet asiaa ongelmaksi.

Tutkijoiden mukaan suorituksen romahtamisen tutkimuksessa on keskitytty liiaksi korjaamaan ongelmaa, jota ei täysin ymmärretä. Esimerkiksi romahtamisen syyt ovat vielä pitkälti tuntemattomia. Tutkijat kannustavat jatkossa keskittymään erityisesti koettujen oireiden tutkimiseen, jotta pystyttäisiin kehittämään tehokkaita interventiostrategioita. He myös korostavat, että oireita tulisi pyrkiä tunnistamaan suorituksen romahtamisen hetkellä eikä ainoastaan jälkikäteen.

LÄHDE

Stead, J., Poolton, J. & Alder, D. 2022. Performance slumps in sport: A systematic review. *Psychology of Sport & Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102136>



Kuva: Riitta Weijola / Vastavalo

Urheilupsykologiset palvelut eivät tavoita huippu-urheilijoita

OLYMPIATASON YLEISURHEILIJAT pitivät urheilupsykologisia palveluita tärkeinä, mutta ymmärrys tarjolla olevista palveluista ja niiden hyödyntäminen olivat puutteellisia. Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa kuusikymmentä 88:sta urheilijasta olivat erittäin kiinnostuneita urheilupsykologisista palveluista. Kuitenkin vain puolet heistä tiesi, miten saada niitä.

Waite tutkimusryhmineen selvittivät 88 yhdysvaltalaisen olympiatason yleisurheilijan käsityksiä urheilupsykologisten palveluiden käytöstä, tarpeellisuudesta ja saatavuudesta. Tietoa kerättiin kyselyillä sekä yksilö- ja fokusryhmähaastattelulla.

Urheilijoiden nimeämiä urheilupsykologisten palveluiden tarpeita olivat psyykkisen valmennuksen integroiminen muuhun harjoitteluun ja palveluiden joustavat toteutustavat. Lisäksi urheilijoiden ja valmentajien kouluttaminen psyykkisen valmennuksen hyötyjen ja mahdollisuuksien ymmärtämiseksi koettiin tärkeäksi. Urheilijat kaipaavat tukea etenkin stressin, paineen ja tunteiden säätelyyn. Myös kilpailuihin, kuten olympiakarsintoihin ja harjoittelun suunnitteluun ja toteuttamiseen läpi olympiavuoden toivottiin käytännön työkaluja, strategioita ja tekniikoita.

Urheilijat nostivat suureen arvoon urheilupsykologian ammattilaisen kanssa luotavan suhteen. He kaipaavat tuekseen henkilöä, jonka puoleen voi kääntyä vaikeilla hetkillä.

Tutkijoiden mukaan urheilijat tarvitsevat enemmän urheilupsykologisia palveluita ympäri vuoden. Tämä kasvattaa ymmärrystä siitä, miten urheilupsykologia voi olla hyödyksi ja millaisia resursseja on tarjolla. Näin urheilijat pystyvät rakentamaan luottamuksellisen suhteen urheilupsykologian ammattilaiseen. He ovat hyvin avoimia eri tavoin toteutettaville urheilupsykologisille palveluille ja uskovat, että hyvin koulutettu ja lajin tunteva alan ammattilainen voi vaikuttaa heidän uraansa myönteisesti.

Huippuyleisurheilijat tunnistavat urheilupsykologisten palvelujen tärkeyden ja tarpeen, mutta eivät saa tarjolla olevia palveluita. Tämä kuulu pitäisi ensi tilassa luoda umpeen. Tutkijat myös korostavat, että urheilupsykologisen osaamisen kehittäminen on aina pitkän aikavälin prosessi, joka vaatii sitoutumista ja johdonmukaisuutta kaikilta osapuolilta.

LÄHDE

Waite, L., Stanley, C., Zuleger, B. & Shadle, A. 2022. Evaluating sport psychology service delivery for elite USA track and field athletes: Findings and recommendations. *The Sport Psychologist*, 36, 47-60. <https://doi.org/10.1123/tsp.2021-0069>

Luulot ja vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden todellisuus kaksi eri maailmaa

AUTONOMINEN (SISÄINEN) MOTIVAATIO ja aiempi vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus vaikuttivat **Kekäläisen** tutkimusryhmän mukaan myönteisesti keski-ikäisten naisten vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden määrään. Aiempi vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus lisäsi myös autonomisen motivaation kautta naisten vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta. Neuroottisuus puolestaan heikensi autonomista motivaatiota ja vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta. Yllättäen muut muuttajat eivät vaikuttaneet vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden määrään.

Tutkimukseen osallistuneilta keski-ikäisiltä naisilta (N = 441) selvitettiin kyselyillä persoonallisuuden piirteitä, autonomista motivaatiota, asenteita, subjektiivisia normeja, koetua käyttäytymisen säätelyä ja aikomusta vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta kohtaan. Seitsemän viikkoa myöhemmin osallistujien vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta mitattiin kiihtyvyyssantureilla. Aiempaa vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta tarkasteltiin neljä vuotta aiemmin kiihtyvyyssantureilla kerättyjen tietojen pohjalta.

Tutkijat olettavat, että persoonallisuuden piirteet vaikuttaisivat osallistujien vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden määrään sekä suoraan että välillisesti autonomisen motivaation ja käyttäytymisen säätelyn kautta. He myös ennakoivat yhteyksien säilyvän, kun aiempi vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus lisätään mukaan. Odotuksena oli lisäksi, että persoonallisuuden piirteet moderoisivat autonomisen motivaation, aikomusten ja käyttäytymisen säätelyn välistä suhdetta. Näitä yhteyksiä selvitettiin polkumalleilla. Edellä mainittuja yhteyksiä lukuun ottamatta nämä hypoteesit osoittautuivat virheellisiksi.

Tuloksille on monia mahdollisia selityksiä. Tutkijat pääsivät kiihtyvyyssantureiden ansiosta selvyteen osallistujien arjen todellisesta fyysisestä aktiivisuudesta. Antureilla mitattuun vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen aikomukset eivät vaikuttaneet, kuten ei ulospäänsuuntautuneisuuskään, vaikka itse arvioituun vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen ne saattavatkin vaikuttaa. Menetelmät ja mittarit voivat siis vaikuttaa tuloksiin.

Tunnollisuuden puuttuminen tutkittujen persoonallisuuspiirteiden joukosta oli tutkijoiden mukaan iso puute, koska sen on osoitettu vaikuttavan fyysiseen aktiivisuuteen myös aikomuksen kautta. Autonomiaa tukevat käyttäytymisen muutostekniikat saattaisivat auttaa lisäämään osallistujien vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta. Neuroottisuuden taipuvaisilla olisi myös syytä keskittyä minäpystyvyyden ja positiivisten tunteiden tukemiseen.

LÄHDE

Kekäläinen, T., Tammelin, T. H., Hagger, M. S., Lintunen, T., Hyvärinen, M., Kujala, U. M., Laakkonen, E. K. & Kokko, K. 2022. Personality, motivational, and social cognition predictors of leisure-time physical activity. *Psychology of Sport & Exercise*, 60. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102135>