

**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:** Paineensietoa kehittämällä voi edistää päätöksentekoa ja suoritusta

**Year:** 2021

**Version:** Published version

**Copyright:** © Liikuntatieteellinen Seura 2021

**Rights:** In Copyright

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

**Please cite the original version:**

Toivonen, H.-M. (2021). Paineensietoa kehittämällä voi edistää päätöksentekoa ja suoritusta. *Liikunta ja tiede*, 58(3), 31.

Ryhmäyttämistapoja tutkittiin tarkoitukseen kehitetyllä mittarilla, joka validoitiin tutkimuksen yhteydessä. Mittaria täyttäessään pelaajat arvioivat esimerkiksi kokeneiden pelaajien tehtävään liittyvän tiedon jakamista uusille jäsenille, uusien jäsenten osallistamista sosiaalisiin aktiviteetteihin joukkueetasolla sekä valmentajien uusille pelaajille tarjoamaa yksilöllistä tietoa heidän roolistaan ja vastuistaan. Myös pelaajien sosiaalista identiteettiä ja pelaajien käsityksiä joukkueen kiinteydestä mitattiin itsearviointikyselyillä.

Ryhmäyttämistavoista pelaajien käsityksiä positiivisesta sosiaalisesta identiteetistä ja joukkueen kiinteydestä tukivat erityisesti kokeneempien ja uusien pelaajien välinen tehtävään liittyvän tiedon jakaminen, vuorovaikutus harjoitusten ja pelien ulkopuolella sekä keskustelu rooleista valmentajien kanssa.

Uuden jäsenen liittyminen joukkueeseen on sopiva hetki muokata ja vahvistaa joukkueen identiteettiä, normeja ja kulttuuria. Tutkijat osoittivat uusien jäsenten integraation vaikuttavan pelaajien sosiaaliseen identiteettiin ja joukkueen kiinteyteen.

#### LÄHDE

Chamberlain, J. J., Hall, C. R., & Benson, A. J. (2021). How team socialization processes relate to youth ice hockey players' social identity strength and cohesion. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. DOI: 10.1037/spy0000262

## Paineensietoa kehittämällä voi edistää päätöksentekoa ja suoritusta

**PAINEENSJETOKYKYÄ TESTAAVAN TEHTÄVÄN**, sitä käsittelevien työpajojen ja päiväkirjan yhdistelmä voi auttaa jalkapallon akatemiapelaajia suoriutumaan stressaavasta tilanteesta paremmin. Akatemiaympäristössä suoritettava ohjelma on kuitenkin rakennettava organisaation aikataulujen ehtoilla, jotta se voidaan toteuttaa. Eri ikäisten pelaajien kehitysvaiheet tulee myös huomioida.

**Kentin ja tutkimusryhmän** tutkimukseen osallistui 82 Englannin Valioliigajoukkueiden akatemioissa pelaavaa 11–18-vuotiasta jalkapalloilijaa, jotka suorittivat päätöksentekokykyä ja jalkapallotaitoa vaativan tehtävän. Suoritukset mitattiin ja tulokset asetettiin paremmuusjärjestykseen, ja julkaistiin osallistujille ulkoisen paineen luomiseksi. Osallistujat jaettiin sen jälkeen satunnaisesti interventio- ja kontrolliryhmiin.

Interventioryhmälle järjestettiin viikon välein kolme 30 minuutin työpajaa, jossa he kehittivät paineensietokykyään. Lisäksi he pitivät päiväkirjaa, jossa reflektoivat taitojaan. Kuusi viikkoa myöhemmin mukana pysyneet 68 pelaajaa tekivät uudelleen saman paineen alla suoritettavan tehtävän, ja 12 viikon seurannassa jäljellä olleet 26 pelaajaa toistivat tehtävän vielä kertaalleen. Osallistujien poisjäännit johtuivat pitkälti loukkaantumista, sairastumisista ja peliaikatauluista. Lopuksi 16:tta pelaajaa haastateltiin.

Paineensietokyvyn kehitysohjelma edisti päätöksentekokykyä ja suoritusta kaikilla ohjelmaan osallistuneilla iästä riippumatta. Päätöksentekokyky kehittyi erityisesti nuorimmalla ikäryhmällä (11–12-vuotiaat). Haastattelujen perusteella paineensietokykyä käsitelleet työpajat ja päiväkirja auttoivat pelaajia ymmärtämään ajatuksiaan ja sopeuttamaan niitä tilanteiden vaatimalla tavalla. Menetelmä auttoi myös ylläpitämään keskittymistä, mikä vahvisti päätöksentekokykyä.

Vanhemmissa ikäryhmissä, etenkin 17–18-vuotiaissa, kaikki pelaajat eivät kuitenkaan pitäneet työpajaa kovin hyödyllisenä, eivätkä suorittaneet pyydettyjä reflektointeja. Tutkijat uskovat, että osa pelaajista ei halunnut paljastaa omia epäonnistumisiaan, koska he pelkäsivät tuovan esiin heikkouksia, jotka saattaisivat vaikuttaa heidän uraansa.

Suorituksen näkökulmasta interventio oli hyödyllisin 13–14 ja 17–18-vuotiaille, jotka pystyivät kehittämään merkittävästi suoritustaan. Tutkijoiden mukaan etenkin vanhimmilla osallistujilla painetta olisi kuitenkin voinut lisätä esimerkiksi ottamalla valmentaja mukaan palkitsemiseen tai kielteisen palautteen antamiseen.

#### LÄHDE

Kent, S., Devonport, T. J., Lane, A. M. & Nicholls, W. (2021). Implementing a pressure training program to improve decision-making and execution of skill among premier league academy soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*. DOI: 10.1080/10413200.2020.1868618

*Uuden jäsenen liittyminen joukkueeseen on sopiva hetki muokata ja vahvistaa joukkueen identiteettiä, normeja ja kulttuuria.*