

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: Mikä on valmentajien menestyksen salaisuus?

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). Mikä on valmentajien menestyksen salaisuus?. *Liikunta ja tiede*, 59(1), 31.

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 suoritusahdistuksen 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 taateliin syöminen, koska Koraani korostaa niiden hyötyjä sekä (6) mielenterveys ja parantuminen, esimerkiksi positiivisen ajattelutavan omaksuminen loukkaantumisen toipueissa.

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

Mikä on valmentajien menestyksen salaisuus?

MENESTYVÄT KANADALAISET YLIOPISTOVALMENTAJAT pitivät kolmea periaatetta ja niiden mukaan elämistä menestyksensä avaimina: tasapainottelua, henkilökohtaista kasvua ja muutoksen aikaan saamista. **Pankow ja tutkimusryhmä** haastattelivat tutkimuksessa seitsemää miesvalmentajaa, jotka valmensivat naisten tai miesten palloilujoukueita yliopistossa.

Tasapainottelulla valmentajat viittasivat kykyynsä hoidtaa urheiluun liittyviä ja sen ulkopuolisia velvoitteita. Valmentajat uskoivat, että hyvä elämäntilanne ja selkeiden rajojen asettaminen elämän eri osa-alueiden välille minimoi mielenterveyden haasteet. Esimerkiksi ajan varaaaminen urheilun ulkopuolisille asioille, kuten perheelle ja muille harrastuksille, oli valmentajien mielestä erittäin tärkeitä.

Henkilökohtainen kasvu koostui henkilökohtaisesta kehityksestä ja valmentajan itsensä määrittelemästä menestyksestä valmentajana. Kehittyminen ja menestyminen sisälsivät uusien asioiden oppimista ja itsereflektiosta saatuja oivalluksia. Parhaiten nämä kehittyivät säännöllisessä vuorovaikutuksessa toisten valmentajien kanssa.

Muutoksen aikaan saamisella valmentajat tarkoittivat kykyään vaikuttaa positiivisesti urheilijoidensa elämään. Valmentajat pyrkivät tukemaan urheilijoidensa kehittymistä urheilijoina ja ihmisinä. He pohtivat esimerkiksi arvoja yhdessä urheilijoiden kanssa ja panostivat henkilökohtaiseen vuorovaikutussuhteeseen ja malliesimerkkinä toimimiseen. Valmentajat kuvailivat itseään muutoksen mahdollistajiksi ja pitivät tärkeänä sen tunnistamista.

Tutkijat uskoivat, että edellä mainittujen kolmen periaatteen mukaan eläminen tuki valmentajien vireyttä ja tyytyväisyyttä. Niiden noudattaminen antoi heidän elämälleen tarkoituksen johtaen lopulta menestykseen.

LÄHDE

Pankow, K., Mosewich, A. D., McHugh, T.-L. F., & Holt, N. L. (2021). The role of mental health protection and promotion among flourishing Canadian university sport coaches. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. <http://dx.doi.org/10.1037/spy0000277>

Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tukee kulttuurista integraatiota

LIIKUNTATUNNILLA KOETTU MOTIVAATIOILMASTO vaikuttaa opiskelijoiden psykologiseen integraatioon kulttuurisesti monitahoisissa luokissa. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa luokkatovereiden koetaan vastaanottavan avoimemmin ja aidommin erilaiset oppilaat. Tällaisessa ilmapiirissä tavoitteena on kehittyä paremmaksi suhteessa omiin aiempiin suorituksiinsa, ei verrattuna toisiin oppilaisiin.

Elbe tutkimusryhmineen toteutti 18-viikkoisen intervention kulttuurisesti monitahoisissa koululuokissa. Kaksi luokkaa toimi interventioryhminä ja kolme vertailuluokkaa jatkoi normaalia koululiikuntaa. Interventiolla pyrittiin vähentämään minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa luokissa. Pyrkimyksenä oli luoda luokkiin tehtäväsuuntautuneempi ilmasto, jota tukevaa TARGET-mallia hyödyntänyt interventio lisäsi opiskelijoiden inklusion tunnetta koululiikuntatunneilla.

TARGET-mallin mukaisesti oppilaat tutustuivat interventioryhmissä tehtäviin, jotka eivät olleet heille entuudestaan tuttuja. Oppilaat saivat myös mahdollisuuden kehittää harjoitteita itse. He suorittivat harjoitteet pienryhmissä, joihin kuului eri taitotason, sukupuolen ja taustan omaavia oppilaita. Aikaa oli varattu riittävästi ohjeiden sisäistämiseen, päätöksentekoprosessiin ja tehtävän suorittamiseen.

Opettajat kehuivat oppilaita suullisesti liikuntatunnin aikana onnistumisista, yrittämisestä ja sosiaalisesti toimivasta käyttäytymisestä. Oppilaat saivat myös positiivista ja rakentavaa henkilökohtaista palautetta. Vertailuryhmien liikuntatunneilla opettajat keskittyivät tiettyjen joukkueurheilulajien harjoitteluun, mutta käytännössä ryhmät vain pelasivat pallopelejä.

Tutkijoiden mukaan kulttuurivähemmistöön kuuluvien oppilaiden sosiaalista ja psykologista integraatiota koululuokissa ja liikuntatunneilla ei tulisi pitää itsestään selvyytenä. Opettajien ja koulun muun henkilökunnan tulisi huolellisesti ohjata ja hallita integraatioprosessia ja edistää tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa.

LÄHDE

Elbe, A.-M., Sanchez, X., Otten, S. & Dankers, S. (2021). Promoting psychological integration within culturally diverse school classes: A motivational climate intervention in the physical education context. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.2003418>

Valmentajat pyrkivät tukemaan urheilijoidensa kehittymistä urheilijoina ja ihmisinä.