

**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:** Tanskan huippu-urheilupsykologian tiimi hakee jatkuvuutta yhtenäisestä toimintafilosofiasta

**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). Tanskan huippu-urheilupsykologian tiimi hakee jatkuvuutta yhtenäisestä toimintafilosofiasta. *Liikunta ja tiede*, 58(2), 33.

## Instagram kuntoilun tukena

**INSTAGRAMIN HYÖDYNTÄMINEN** kuntoiluinterventiossa lisäsi vähän liikkuvien nuorten naisten myönteisiä arvioita omista kyvyistään liikkua. Englantilaistutkimuksen mukaan Instagramia käytettäessä kannattaa panostaa viestien sisältöön ja niiden linkittymiseen toisiin sosiaalisen median sovelluksiin.

Tutkimukseen osallistui 38 nuorta naista, jotka eivät olleet harrastaneet lainkaan liikuntaa viimeisten kolmen kuukauden aikana. Tutkimus koostui kaksiviikkoisesta interventiosta, jossa osallistujille lähetettiin sähköpostitse kuntoiluohjelmat molempien viikkojen alussa. Lisäksi koeryhmäläisille lähetettiin liikuntaan kannustavia Instagram-tarinoita ja viestejä päivittäin intervention ajan.

Kummankin viikon päätteeksi osallistujat raportoivat, kuinka hyvin he noudattivat saamaansa kuntoiluohjelmaa ja arvioivat omia kykyjään liikkua. Myös liikkumisen esteitä selvitettiin intervention päätteeksi.

Kuntoiluohjelmaan sitoutumisessa ei ollut eroja koe- ja vertailuryhmän välillä. Kuntoilua estivät ennen kaikkea ajanpuute ja heikko fyysinen kunto, mutta myös stressi, matkustaminen ja motivaation puute nousivat esiin. Koeryhmäläiset kokivat kykynsä liikkua merkittävästi paremmiksi intervention jälkeen kuin vertailuryhmäläiset.

**Chaudhary ja Dhillon** painottivat, että Instagramin käyttö tulisi kohdistaa kohderyhmän tarpeisiin. Tutkimuksessa osallistujat jäivät kaipaamaan enemmän roolimalleihin ja henkilöiden menestystarinoihin liittyviä viestejä sekä visuaalisesti houkuttelevampia viestejä ja säännöllisempää viestintää. Lisäksi tutkijat suosittelivat toisten sosiaalisten medioiden yhdistämistä Instagram-viestintään, ja Instagramin hyödyntämistä osana laajempia interventioita, eikä yksinomaan motivaatiotyökaluna.

### LÄHDE

Chaudhary, K., & Dhillon, M. (2021). "#FITNESS": Impact of Instagram on exercise adherence and self-efficacy. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. DOI: 10.1080/1612197X.2020.1869804

## Tanskan huippu-urheilupsykologian tiimi hakee jatkuvuutta yhtenäisestä toimintafilosofiasta

**TANSKAN VUONNA 2008 PERUSTETTU** huippu-urheilun urheilupsykologinen tiimi korostaa päivitettyssä ammattifilosofiansaan yhtenäisen toimintakulttuurin merkitystä. Filosofian keskiössä ovat yhteisesti määritellyt visio ja tavoite, uskomukset ja arvot, teoreettiset lähtökohdat, toimintamalli sekä yhteisten arvojen mukaiset palvelut ja metodit. Johdonmukainen ja yhtenäinen lähestymistapa urheilupsykologiaan organisaation sisällä mahdollistaa vakaan toiminnan.

Huippu-urheilussa käytänteiden jakaminen ei ole itsestään selvyyttä. Diment ja kumppanit pitävät Tanskan huippu-urheilun urheilupsykologisen tiimin päivitettyä ammattifilosofiaa hyvänä. Tiimin tavoitteena on: (1) varmistaa, että urheilijoiden psyykkiset taidot mahdollistavat urheilun kansainvälisellä huipulla, (2) luoda maailmanluokan harjoitusympäristö urheilijoille, (3) varmistaa, että yksittäiset urheilijat kokevat elämänsä merkittäväksi ja arvokkaaksi huippu-urheilijoina, (4) opettaa urheilijoille taitoja liiallisen stressin ja loppuun palamisen välttämiseksi, (5) luoda yhteinen urheilupsykologian kieli ammattilaisten, valmentajien ja eri lajien urheilijoiden välille sekä (6) optimoida tiimityöskentely ja luoda voittava kulttuuri Tanskan maajoukkueisiin.

Tanskan huippu-urheilun urheilupsykologisessa tiimissä psyykinen valmennus nähdään luonnollisena osana urheilijan päivittäistä harjoittelua, mutta huippu-urheilijoita tuetaan myös urheilun ulkopuolella. Urheilijat pyritään aina kohtaamaan heidän luonnollisessa ympäristössään. Yksilöiden lisäksi työskennellään poikkeuksetta joukkueen ja organisaation kanssa. Luottamuksellisuus on toiminnan perusta eli esimerkiksi valmentajalle kerrotaan vain se, mitä urheilija on valmis jakamaan. Huippusuoritus edellyttää vahvoja psykologisia taitoja ja näkemystä, joten myös urheilupsykologian ammattilaisten ammattitaitojen ylläpitäminen on tärkeitä.

Tanskan urheilupsykologinen tiimi näkee mahdollisuuksia kehittyä. Tiimi perustaa toimintansa hyväksyttävään tietoisuuteen läsnäoloa tukeviin lähestymistapoihin erityisesti huomioiden urheilijan ympäristön. Tiimi pyrkii varmistamaan, että kaikki tarjottavat palvelut noudattavat edellä kuvattuja tavoitteita ja perusoletuksia sekä psykologisia teorioita, joihin interventiot ja sisällöt perustuvat, jotta toiminta olisi yhtenäistä ja vastuullista.

### LÄHDE

Diment, G., Henriksen, K., & Larsen, C. H. (2020). Team Denmark's sport psychology professional philosophy 2.0. *Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2, 26-32. DOI: 10.7146/sjsep.v2i0.115660