JYX
JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

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: Autonomian tuki lisää urheilijoiden hyvinvointia

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). Autonomian tuki lisää urheilijoiden hyvinvointia. Liikunta ja tiede, 59(3), 31.

PSYKOLOGIA

HANNA-MARI TOIVONEN
hanna-mari.h-m.toivonen@jyu.fi

Miksi naiset jäävät miesten jalkoihin urheilussa?

Pinttyneet perinteiset sukupuolikäsitykset ja käyttäytyminen vallitsevat urheilussa, jonka rakenteet ja instituutiot ylläpitävät sukupuoleen kiinnittyneitä käsityksiä. Valmentajat ovat avainasemassa urheilun kulttuuristen normien muokkaamisessa.

Levi tutkimusryhmineen havainnoi 18:n kuukauden ajan 10:tä eri lajien valmentajaa, jotka olivat valmentaneet eliittitasolla sekä nais- että miesurheilijoita. Osallistujista kuusi olivat miehiä ja neljä naisia. Havainnoinnin lisäksi tutkijat järjestivät 15 yksilöhaastattelua ja yhden ryhmähaastattelun.

Osallistujat kuvailivat urheilukulttuuria patriarkaaliseksi ja kertoivat valmentajien tiedostamattaan suosivan miesurheilijoita monin tavoin. Vaikka sukupuolten tasa-arvo on viime vuosina parantunut, niin urheilussa ollaan vielä kaukana tasa-arvoisesta tilanteesta. Yksi suurimmista ongelmista on se, että naisten urheiluun ei suhtauduta yhtä vakavasti kuin miesten.

Resursseja suunnataan miesurheiluun merkittävästi naisurheilua enemmän. Niukemmista voimavaroista johtuen naisurheilijoiden määrä on alhaisempi ja tie huipulle lyhyempi. Tämän vuoksi naiset saavuttavat huipun nopeammin eivätkä saa mahdollisuutta kehittyä rauhassa.

Urheilun johtoasemissa on pääsääntöisesti miehiä, minkä seurauksena naisten äänet marginalisoituvat. Tutkijat näkevät lisää naisia tarvittavan johtoasemiin. Ainakin olisi parannettava naisurheilijoiden suoria yhteyksiä johtoportaaseen. Naispuolisiin valmentajiin kohdistui myös paljon vitsailua ja vähättelyä tutkimuksen aikana. Vaikka miehet näkivät pilailun kuuluvan urheilukulttuuriin, tutkijat huomasivat, että sen varjolla usein vähäteltiin naisten auktoriteettia ja sanomaa.

Miespuoliset valmentajat kuvailivat aluksi valmennustaan sukupuolineutraalina ja kertoivat kohtelevansa kaikkia valmennettaviaan samalla tavalla. Tutkimuksen edetessä he kuitenkin tunnistivat pitävänsä miesurheilijoiden valmennusta suoraviivaisempana ja helpompana, koska miehet kulkevat paremmin virran mukana, ovat vähemmän tunteellisia ja vaativat vähemmän perusteluja.

Osallistujien mielestä naisten valmennus vaatii pehmeämmän otteen ja enemmän panostusta. Toisaalta valmentajat tunnistivat, että nuoremmissa sukupolvissa myös miesurheilijoiden tiedonjano ja autonomian tarve on kasvanut. Valmentajat näkivätkin jatkossa tarvittavan entistä yksilöllisempää lähestymistapaa.

Tutkijoiden mukaan valmentajien tulisi pohtia omia käsityksiään sukupuolesta ja tunnistaa, kuinka heidän ennakkoluulonsa tai -asenteensa vaikuttavat valmennukseen. Lisäksi valmentajien tulisi kannustaa muitakin organisaatiossa toimivia haastamaan naisurheilijoita koskevia käsityksiään, puhetapaansa ja toimintatapojaan. Urheiluorganisaatioissa olisi tärkeää varata enemmän aikaa ja tilaa keskustelulle.

LÄHDE

Levi, H., Wadey, R., Bunsell, T., Day, M., Hays, K. & Lampard, P. 2022. Women in a man's world: Coaching women in elite sport. Journal of Applied Sport Psychology. https://doi.org/10.1080/10413200.2022.2051643

Kuva: Antero Aaltonen

Työkalu psyykkisten taitojen harjoitteluohjelmien optimoimiseen

Psyykkisellä osaamisella viitataan mitattavissa oleviin tietoihin, taitoihin, kykyihin, käyttäytymiseen ja muihin ominaisuuksiin, joita urheilusuorituksessa tarvitaan. Psyykkinen osaaminen voidaan jakaa useisiin osa-alueisiin, jotka vaikuttavat kukin toisiinsa. Lisäksi psyykkinen osaaminen vaikuttaa urheilijoiden psyykkiseen suorituskykyyn ja mielenterveyteen. Psyykkinen perusosaaminen on onnistumisen kivijalka huippu-urheilussa. Itsesäätelyosaaminen puolestaan auttaa sopeutumaan huippu-urheiluympäristön muuttuviin vaatimuksiin. Vuorovaikutusosaaminen tukee vahvan ja turvallisen menestymisen kulttuurin rakentamista.

Durand-Bush tutkimusryhmineen kehittämä urheilupsykologian kultamitaliprofiili (engl. The Gold Medal Profile for Sport Psychology) toimii psyykkisten taitojen harjoitusohjelmien suunnittelun, toteutuksen, seurannan ja arvioinnin tukena. Tutkijat loivat kattavan, näyttöön perustuvan työkalun kaksivuotisen toimintatutkimuksen aikana tukemaan kanadalaisten huippu-urheilijoiden urheilusuorituksia ja mielenterveyttä.

Tutkimuksessa nousi esiin 11 psyykkisen osaaminen osa-aluetta, jotka tutkijat jaottelivat kolmeen laajempaan kategoriaan: psyykkiseen perusosaamiseen, itsesäätelyosaamiseen ja vuorovaikutusosaamiseen. Psyykkinen perusosaaminen (motivaatio, itseluottamus, sinnikkyys) on jatkuvan korkealla tasolla suoriutumisen perusta. Urheilijoiden tulisi olla perillä motiiveistaan, uskoa kykyynsä kehittyä ja saavuttaa menestystä sekä pystyä selviytymään ja toipumaan väistämättömistä takaiskuista ja vastoinkäymisistä. Psyykkinen perusosaaminen on itsesäätelyosaamisen perusta, jonka puuttuessa tehokas itsesäätely voi osoittautua mahdottomaksi.

Itsesäätelyosaaminen (minätietoisuus, stressin hallinta, tunteiden ja vireystilan säätely, huomionhallinta) on välttämätön oman toiminnan säätelemiseksi ja jatkuvasti muuttuvaan ympäristöön sopeutumiseksi. Huomiokyky, tunteet ja vireystila vaikuttavat oppimiseen ja suoriutumiseen. Huippu-urheilijat kohtaavat usein monimutkaisia ja ristiriitaisia vaatimuksia ja odotuksia sekä riittämättömiä resursseja niiden täyttämiseksi. Sen vuoksi heidän täytyy pystyä hallitsemaan stressiä tehokkaasti.

Psyykkinen perusosaaminen ja itsesäätelyosaaminen pohjustavat tien vuorovaikutusosaamiselle (urheilija-valmentajasuhde, johtaminen, yhteistyö, kommunikointi). Vuorovaikutusosaaminen on korkeatasoisen vuorovaikutuksen ja kasvun perusta huippu-urheiluympäristöissä. Laadukkaiden ihmissuhteiden luominen erityisesti valmentajien kanssa, tehokas kommunikointi ja työskentely yhdessä muiden kanssa sekä positiivinen johtaminen vastuuta jakaen ovat vuorovaikutusosaamisen ytimessä.

Tutkijoiden mukaan kultamitaliprofiili eroaa muista samantapaisista viitekehyksistä erityisesti siksi, että siinä huomioidaan myös huippu-urheilijoiden mielenterveys. Lisäksi työkalu on kaikkien avoimesti saatavilla.

LÄHDE

Durand-Bush, N., Baker, J., van den Berg, F., Richard, V. & Bloom, G. A. (2022). The Gold Medal Profile for Sport Psychology (GMP-SP). Journal of Applied Sport Psychology. https://doi.org/10.1080/10413200.2022.2055224

Autonomian tuki lisää urheilijoiden hyvinvointia

Autonomian tukemisella tarkoitetaan empaattista ja informatiivista käyttäytymistä sekä urheilijan aktiivista osallistamista päätöksentekoon ja ongelmien ratkomiseen. Vanhemmilta ja valmentajilta saatu autonomian tuki edisti merkittävästi urheilijoiden hyvinvointia. Vanhempien ja valmentajan antaman tuen välillä ei kuitenkaan ollut yhteyttä. Siten esimerkiksi valmentajilta saatu autonomian tuki ei korvannut vanhempien autonomian tuen puutetta.

Lemelin tutkimusryhmineen toteutti kaksi tutkimusta. Ensimmäiseen poikkileikkaustutkimukseen osallistui 143 kanadalaista 14–24-vuotiasta eri lajien urheilijaa ja 18 valmentajaa. Tutkimuksessa testattiin ja verrattiin vanhempien ja valmentajien autonomian tuen yhteyttä urheilijoiden hyvinvointiin ja suoritukseen. Toiseen pitkittäistutkimukseen osallistui 108 kanadalaista 12–21-vuotiasta miespuolista jalkapalloilijaa. Toisessa tutkimuksessa toistettiin ensimmäinen tutkimus yhden lajin ja huippu-urheilun kontekstissa. Tulokset olivat yhdenmukaiset molemmissa tutkimuksissa.

Sekä vanhemmilla että valmentajilla oli merkittävä, mutta erillinen rooli kaiken tasoisten 12–24-vuotiaiden urheilijoiden kehityksen tukemisessa. Valmentajien autonomian tuki oli myös positiivisesti yhteydessä urheilusuoritukseen, kun taas vanhempien autonomian tuen ja urheilusuorituksen välillä ei ollut yhteyttä. Valmentajan autonomian tuen vaikutus urheilusuoritukseen ei myöskään ollut millään tavoin riippuvainen vanhempien autonomian tuesta. Autonomiaa tukeva valmennustyyli vaikuttaa siis johtavan sekä korkeampaan hyvinvointiin että urheilusuoritukseen.

LÄHDE

Lemelin, E., Verner-Filion, J., Carpentier, J., Carbonneau, N. & Mageau, G. A. 2022. Autonomy support in sport contexts: The role of parents and coaches in the promotion of athlete well-Being and performance. Sport, Exercise, and Performance Psychology. https://doi.org/10.1037/spy0000287