

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: Tehokkaan paineensietoharjoittelun salat

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). Tehokkaan paineensietoharjoittelun salat. *Liikunta ja tiede*, 59(4), 33.

Psykologia

HANNA-MARI TOIVONEN

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

Huippuvalmentajien henkinen hyvinvointi koetuksella jo kauden alla

HUIPPUVALMENTAJAN TYÖPAIKKA on uhattuna, jos tulosta ei tule. Korkeat stressitasot saattavat altistaa työuupumukseen ja alentaa henkistä hyvinvointia. **Baldockin ja kumppaneiden** tutkimuksen mukaan Englannin korkeimmilla sarjatasoilla työskentelevät jalkapallovalmentajat kokivat ennen kauden alkua henkisen hyvinvointinsa alhaiseksi korkeiden menestyspainneiden vuoksi. Kauden aikana valmentajat kokivat henkisen hyvinvointinsa kohtalaiseksi ja loppuun palamisen oireet alhaisiksi tai kohtalaisiksi. Loppukaudesta valmentajien henkinen uupumus ja itsensä epätodelliseksi ja vieraaksi tunteminen (engl. depersonalization) olivat korkeita suuren työtaakan, konfliktien sekä suoritukseen ja organisaatioon liittyvien stressitekijöiden vuoksi.

Tutkimuksessa selvitettiin kyselyillä 18:n miespuolisen huippujalkapallovalmentajan stressiin liittyviä tekijöitä ja henkistä hyvinvointia neljästi kauden aikana. Lisäksi kahdeksaa valmentajista haastateltiin neljästi kauden aikana, jolloin tutkijat selvittivät kyselyssä tunnistettujen stressitekijöiden vaikutusta henkiseen hyvinvointiin.

Vakavimmiksi arvioidut stressitekijät johtivat läpi kauden heikentyneeseen henkiseen hyvinvointiin ja suoritussuorituksen puutteeseen sekä lisääntyneeseen itsensä epätodelliseksi ja vieraaksi tuntemiseen. Valmentajat, jotka epäonnistuivat stressin tehokkaassa säätelyssä, kokivat enemmän kielteisiä tunteita ja muita negatiivisia henkilökohtaisia seurauksia.

Tutkijoiden mukaan valmentajien stressikokemusten kauden aikaisten vaihteluiden ja henkiseen hyvinvointiin kohdistuvan vaikutuksen kokonaisvaltainen ymmärtäminen auttaa kouluttamaan valmentajia ymmärtämään heidän rooliinsa liittyvän stressin vaikutuksia. Stressikokemuksia aiheuttavat esimerkiksi stressitekijät, selviytymisstrategiat ja tunnereaktiot. Etenkin sosiaaliset verkostot auttoivat valmentajia stressitekijöiden käsittelyssä, joten tutkijat kannustivat heitä panostamaan niihin.

LÄHDE:

Baldock, L., Cropley, B., Mellalieu, S. D., & Neil, R. 2022. A longitudinal examination of stress and mental ill-/well-being in elite football coaches. *The Sport Psychologist*. <https://doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1123/tsp.2021-0184>



Kuva: Antero Aaltonen

Tehokkaan paineensieto- harjoittelun salat

PAINEENSIETOHARJOITTELU (engl. pressure training) auttaa urheilijoita suoriutumaan paineen alla. Menetelmässä lisätään painetta harjoittelussa. Paineensietoharjoittelun tehokkuus riippuu kuitenkin muustakin kuin paineen luomisesta. Harjoittelun tulee tapahtua yhteistyössä urheilijoiden ja valmentajien kanssa ja se on integroiva harjoittelukokonaisuuteen. Sen tulee edistää oppimista ja olla läpinäkyvää.

Low tutkimusryhmineen haastatteli kahdeksaa kansainvälisen tason urheilijaa sekä kahdeksaa urheilupsykologia heidän kokemuksistaan paineensietoharjoittelun käytöstä. Psykologit painottivat, että paineensietoharjoittelussa tulee tuntee erityisen hyvin lajin luonne sekä yksittäinen joukkue tai urheilija. Urheilijoiden tunteminen ja kuunteleminen auttaa parhaiten määrittämään, minkä vaatimusten tai seurausten lisääminen kasvattaa painetta.

Paineensietoharjoittelun tulee olla osa normaalia harjoittelua, ei erillinen harjoitus. Sekä urheilupsykologien että urheilijoiden mielestä usein toistuvat pienet harjoitukset liitettynä harjoittelukokonaisuuteen tuottavat parempia tuloksia kuin erilliset harjoitukset. Psykologit kertoivat välttävänsä paineensietoharjoittelusta puhumista sen negatiivisen leiman vuoksi. Haastateltavat toivatkin esiin, että paineensietoharjoittelu ei saa tuntua rangaistukselta, vaan sen tulisi olla mahdollisuus kehittyä. Urheilijalle tulee opettaa keinoja käsitellä paineita sekä ennen paineensietoharjoittelua että sen jälkeen.

Paineensietoharjoittelun tarkoituksen ja sisällön on oltava läpinäkyvää. Urheilijat kertoivat vihanneensa harjoituksia, joissa valmentajat lisäsivät painetta painottamalla seurauksia kertomatta menettelynsä syitä. Kun paineen kasvattamista ei salata urheilijoilta, voidaan heitä myös valmistaa epämuukavuuden kohtaamiseen.

Tutkijoiden mukaan paineensietoharjoittelun toteutus vaikuttaa suuresti sen tehoon. Valmentajien kannattaakin hyödyntää urheilupsykologian ammattilaisten osaamista.

LÄHDE

Low, W. R., Butt, J., Freeman, P., Stoker, M., & Maynard, I. 2022. Effective delivery of pressure training: Perspectives of athletes and sport psychologists. *The Sport Psychologist*. <https://doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1123/tsp.2021-0178>

Matkapuhelimet aiheuttavat ongelmia urheilijoille

MAAILMASSA ON YLI VIISI MILJARDIA matkapuhelinta, jotka ovat osa arkipäivää. Älytoimintojen myötä puhelinten käyttö on entisestään monipuolistunut. Samalla myös ongelmat lisääntyneet. Matkapuhelimen käyttö on aiheuttanut ongelmia jo 40 prosentille nuorista singaporelaisurheilijoista. Puhelimen aiheuttaa ongelmia, jos henkilö ei pysty hallitsemaan tai säätelemään sen käyttöä, jolloin väline vaikuttaa kielteisesti hänen arkielämäänsä.

Ong tutkimusryhmineen pyrki tunnistamaan matkapuhelinten ongelmakäyttöön liittyviä tekijöitä ja niiden vaikutusta nuoriin urheilijoihin. Tutkimukseen osallistui 369 nuorta singaporelaisurheilijaa, jotka täyttivät sähköisen kyselyn.

Tutkittavat käyttivät matkapuhelinta usein, kun heillä oli tylsää tai jos he tunsivat olonsa epämuukavaksi. Esimerkiksi koulupaineista ja -vaatimuksista selviytymiseksi turvauduttiin puhelimiin, jotka koettiin mukavaksi ajanvietteeksi ja hyviksi kommunikointivälineiksi. Puhelinten käyttäminen oli monille tapa ja jopa pakkomielle. Nuoret urheilijat pelkäsivät jäävänsä jostain paitsi, jos he eivät avanneet puhelintaan myös urheillessaan. Helpokäyttöisen matkapuhelimen voi napata nopeasti käteen, mikä osaltaan lisää ongelmakäyttöä. Monet tutkittavista kokiivatkin, etteivät he hallitse matkapuhelimensa käyttöä.

Urheilijat tunsivat puhelinkäytön aiheuttavan useita ongelmia. He pitivät jatkuvaa räpläämistä ajantuhlauksesta: aika ei aina riittänyt kouluun ja urheiluun panostamiseen. Puhelinten ongelmakäyttö aiheutti myös väsymystä ja riippuvuutta. Urheilun näkökulmasta nuoret arvioivat puhelimen käytön heikentävän muun muassa keskittymistä ja harjoittelun laatua.

Tutkijoiden mukaan valmentajien ja vanhempien tulisi kiinnittää huomiota nuorten matkapuhelinten käyttöön ja tunnistaa ongelmiin johtavia tekijöitä. Aikuiset voivat auttaa nuoria hallitsemaan matkapuhelimensa käyttöä. Tarpeen ovat myös nuorille suunnatut ohjelmat, joissa heitä autetaan ymmärtämään ongelmakäytön seurauksia ja tuetaan myönteisiä matkapuhelinten käyttötapoja.

LÄHDE:

Ong, N. C. H., Keea, Y. H., Pillai, J. S., Limc, H. B. T. & Chuac, J. H. E. 2022. Problematic mobile phone use among youth athletes: A topic modelling approach. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2078856>

Aikuiset voivat auttaa nuoria hallitsemaan matkapuhelimensa käyttöä.