

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: Henkinen vahvuus parantaa urheilusuoritusta

Year: 2023

Version: Published version

Copyright: © Liikuntatieteellinen seura 2023

Rights: In Copyright

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

Please cite the original version:

Toivonen, H.-M. (2023). Henkinen vahvuus parantaa urheilusuoritusta. *Liikunta ja tiede*, 60(3), 25.

Psykologia

HANNA-MARI TOIVONEN

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

Kestävä kehitys tulisi huomioida myös liikunta- ja urheilupsykologiassa

KLAPERSKI-VAN DER WALIN MUKAAN liikunta- ja urheilupsykologian ammattilaisten eettiseen vastuuseen kuuluu kestävä kehitys. Sen periaatteiden noudattaminen mahdollistaa terveyden ja hyvinvoinnin kokonaisvaltaisen kehittämisen niin arjessa kuin huippu-urheilussa.

Klaperski-van der Walin mukaan kestäväällä kehityksellä saavutetaan oikeudenmukaisuus sukupolvien sisällä ja välillä sekä tasapaino sosiokulttuuristen, ympäristöllisten ja taloudellisten intressien välillä. Hän havainnollistaa kestävästä fyysisestä aktiivisuudesta juoksuhaaroilla. Säännöllisen juoksuhaaroittelu aloittamisella on taloudellisia, ekologisia ja sosiaalisia vaikutuksia, joita ei välttämättä tiedosteta. Juoksu kenkien tuotannossa käytetään enemmän tai vähemmän uusiutuvia materiaaleja ja niiden valmistukseen liittyy eettisiä näkökohtia. Kenkien kuljetus kauppaan tai postitse rasittaa ympäristöä.

Harjoittelun aloittamiseen saattaa myös johtaa terveellisemmän ruokavalion omaksumiseen. Liikuntapaikalle siirtymistä heijastuu hiilidioksidipäästöihin. Ryhmässä juokseminen voi tukea keskinäistä kunnioitusta ja yhteistyötä. Toisaalta ryhmän ulkopuolelle jääminen heikentää terveyttä ja hyvinvointia. Luonnossa juokseminen saattaa lisätä tietoisuutta ympäristöasioista.

Klaperski-van der Walin mukaan on tärkeää tiedostaa kestävä kehityksen yhteys omaan työhön ja tehdä sen pohjalta kestäviä eettisiä ratkaisuja. Yksilön terveyden lisäksi huomioida myös planetaarinen terveys ja kannustaa kestävään fyysiseen aktiivisuuteen.

Kestävyys huippu-urheilussa viittaa urheilijoiden pitkän-aikavälin terveyteen ja hyvinvointiin. Lisäksi huippu-urheilun vaikutus tämän päivän ja tulevien sukupolvien sosiaaliin, ympäristöllisiin ja taloudellisiin tarpeisiin tulisi huomioida. Huippu-urheilu on hyvin markkinavetoista ja luonteeltaan melko kestäväntöntä. Koko systeemi kaipaisi radikaalia muutosta tullakseen kestäväksi.

Keinoja parantaa tilannetta ovat urheilijoiden kuunteleminen, toimiva dialogi urheilijoiden ja valmentajien välillä sekä kehityksen ja suorituksen säännöllinen reflektointi. Myös kokonaisvaltainen pitkän ajan tavoitteenasettelu sekä terveyden ja hyvinvoinnin priorisointi lisäävät huippu-urheilun kestävyttä.

LÄHDE: Klaperski-van der Wal, S. 2022. Sport and exercise psychology and the UN's sustainable development goals: Reflections and suggestions. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2, 175-181. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.06.004>

Henkinen vahvuus parantaa urheilusuoritusta

HENKINEN VAHVUUS (ENGL. MENTAL TOUGHNESS) vaikuttaa myönteisesti urheilusuoritukseen. Mitä vahvempi urheilija on henkisesti, sitä onnistuneempi on hänen urheilusuorituksensa. Henkisesti vahvat urheilijat menestyvät myös paremmin. Henkinen vahvuus voidaan määritellä taidoksi tai psykologiseksi ominaisuudeksi, joka mahdollistaa elämän ja urhei-



Kuva: Antero Aaltonen

lun tuomista vastoinkäymisistä ja vaikeuksista selviytymisen. Henkisesti vahva urheilija pystyy olemaan johdonmukainen ja suoriutumaan paineen alla. Hän toimii päättäväisesti, keskittyneesti, itsevarmasti ja hallitusti.

Hsiehin ja tutkimusryhmän mukaan eroja henkisessä vahvuudessa esiintyi ikäryhmien (nuoret tai aikuiset), laji-kategorioiden (taistelulajit, pallopelit tai kestävyysurheilu) ja lajityyppien (yksilö tai joukkue) sisällä. Vanhemmilla urheilijoilla on enemmän kokemusta jokapäiväisten stressitekijöiden ja haasteiden käsittelystä kuin nuorilla urheilijoilla, joten he ovat yleensä henkisesti vahvempia. Kamppailulajeissa pienikin keskittymisen herpaantuminen saattaa johtaa tyrmäykseen tai jopa kuolemaan. Niihin sisältyykin enemmän epävarmuutta ja riskejä, joten ne vaativat siten enemmän henkistä vahvuutta kuin palloilulajit tai kestävyysurheilu. Yksilölajeissa urheilijat joutuvat suorituksen aikana tukeutumaan vain itseensä, mikä vaatii henkistä vahvuutta eri tavalla kuin joukkuelajit, joissa urheilijat saavat vastoinkäymisen hetkellä tukea myös muulta joukkueelta.

Hsieh tutkimusryhmineen teki systemaattisen katsauksen ja meta-analyysin henkisen vahvuuden vaikutuksesta urheilusuoritukseen. Katsaus sisälsi 16 tutkimusta kahdeksasta eri maasta. Henkisen vahvuuden ja suorituksen välistä suhdetta selittivät monet tekijät, kuten motivaatio, minäpystyvyys, itseluottamus, harvinaisen hyvät selviytymistaidot ja psykologiset taidot sekä tunneäly. Vahva motivaatio auttaa urheilijaa suuntaamaan energian kilpailutavoitteisiin ja ylläpitämään motivaatiota vastoinkäymisiäkin kohdatessa. Korkea minäpystyvyys ja itseluottamus puolestaan auttavat urheilijaa selviämään kilpailutilanteissa paineista ja stressistä. Tunneälyä tarvitaan tunteiden tunnistamiseen, ymmärtämiseen, ilmaisuun ja säätelyyn kilpailu kontekstissa, koska koetut tunteet vaikuttavat esimerkiksi urheilijan hienomotorisiin taitoihin.

LÄHDE: Hsieh, Y-C., Lu, F. J. H., Gill, D. L., Hsu, Y-W., Wong, T-L & Kuan, G. 2023. Effects of mental toughness on athletic performance: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. (Ahead of Print) <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2204312>

Älypuhelimista on hyötyä ja haittaa urheilijoiden itsesäätelylle

OPTIMAALINEN KEHITYS, SUORITUS JA HYVINVOINTI urheilussa edellyttää onnistunutta itsesäätelyä. Älypuhelimet voivat toimia itsesäätelyn ja suorituksen tukena. Tästä on esimerkki halutun soittolistan käyttö ennen suoritusta. Toisaalta muun muassa puhelimen selailu sängyssä juuri ennen nukkumaanmenoa on haitaksi. **DesClouds** ja **Durand-Bush** kehittivät itsesäätelyn ja älypuhelimien käytön syklistä mallin (engl. self-regulation and smartphone usage model), joka sisältää viisi osatekijää: itsesäätelyosaaminen, itsesäätelykapasiteetti, itsesäätelyprosessi, älypuhelimien käytön ehdot ja niiden seuraukset.

Hyödyllinen, tarkoituksenmukainen, kiinnostava, tietoinen ja autonominen älypuhelimien käyttö johti parempaan itsesäätelyyn sekä myönteisempiin kokemuksiin ja tuloksiin urheilussa kuin hyödytön, ei-tarkoituksenmukainen, tylsä, tiedostamaton ja kontrolloitu käyttö, joka voi tapahtua valmentajan, johdportaan tai sponsoreiden vaatimuksesta. Monien asioiden samanaikainen suorittaminen heikensi todennäköisemmin itsesäätelyä kuin yksittäisen asian tekeminen. Erityisesti keskittymistä vaativissa kilpailutilanteissa puhelinten käytön koettiin haittaavan suoritusta.

Itsesäätelysyklin tulos (onnistunut tai epäonnistunut itsesäätely) vaikutti itsesäätelyosaamiseen ja edelleen seuraavan syklin itsesäätelykapasiteettiin. Kun urheilijan itsesäätelykapasiteetti oli hyvä, hän tunsi itsensä valmiiksi, valppaaksi, keskittyneeksi, energiseksi tai motivoituneeksi. Itsesäätelykapasiteetin ollessa heikko urheilija tunsi itsensä väsyneeksi, hajamieliseksi, stressaantuneeksi, jumittuneeksi tai vetäytyneeksi.

Tutkimuksessa haastateltiin 24:ää 13-39-vuotiaasta kymmenen eri lajin kilpa- tai huippu-urheilijaa eri puolilta Kanadaa. **DesCloudsin** ja **Durand-Bushin** tulosten pohjalta kehittämä malli auttaa selittämään miksi ja miten älypuhelimien käyttö helpottaa tai vaikeuttaa urheilijan itsesäätelyä.

Itsesäätelyosaaminen koostuu yksilön ominaisuuksista, tiedosta, taidoista, kyvyistä, käyttäytymisestä ja asenteista, jotka urheilija on oppinut ja kehittänyt itsesäätelykapasiteetin säilyttämiseksi tai edistämiseksi. Osaaminen alkaa kehittyä usein itsesäätelyprosessina, mutta harjoittelun myötä prosessit automatisoivat. Tutkimuksessa löytyi 12 eri itsesäätelyprosessia: sopeutuminen, myötämielisyys, valmistautuminen, itsensä havainnointi, itsearviointi, palautuminen ja organisointi sekä vireystilan, huomion, tunteiden, kuvien ja sisäinen säätely.

LÄHDE: **DesClouds, P. & Durand-Bush, N.** 2023. The self-regulation and smartphone usage model: A framework to help athletes manage smartphone usage. *The Sport Psychologist*. (Ahead of Print) <https://doi.org/10.1123/tsp.2022-0091>

Pedagogiikka

KASPER SALIN

kasper.salini@jyu.fi

Kenen pitäisi opettaa alakoulun liikuntaa?

MUUTTUVA MAAILMA EDELLYTTÄÄ JATKUVAA muutosta myös opettajakoulutuksessa. Tämä johtaa myös vaatimukseen kasvavasta osaamisesta. Kun osaamisesta laajentuu, on vaarana, että opettajien sisältötieto kaventuu. Tämä voi johtaa tilanteisiin, jossa opettajat eivät koe olevansa riittävän päteviä opettamaan joitakin koulun oppiaineista. Esimerkiksi Uudessa-Seelannissa luokanopettajat kokevat, että heidän yliopistosta saamansa valmiudet liikunnan opettamiseen eivät ole riittäviä. Näin ollen Uudessa-Seelannissa onkin melko yleistä, että alakoulun liikuntatunnit pitää joku ulkopuolinen.

Deng kollegoineen (2022) halusi selvittää uusiseelantilaisen 9-11-vuotiaiden alakoululaisten (n = 24) näkemyksiä siitä, kenen pitäisi opettaa alakoulun liikuntaa. Tutkimusaineisto koostui puolistrukturoiduista ryhmähaastatteluista. Haastattelun teemana oli "kenen pitäisi opettaa liikuntaa koulussa?" Tietoja analysoitiin jatkuvan vertailevan menetelmän avulla osallisuuden ja syrjäytymisen käsitteiden avulla kriittisen sosiaalisen oikeudenmukaisuuden näkökulmasta.

Analyyysi oli sekä induktiivinen että refleksiivinen, jotta teemoista saataisiin yhtenäinen kertomus. Tutkimus tuotti kolme erilaista teemaa, jotka olivat 1) luokanopettajat ovat parempia, koska he tuntevat meidät, 2) ulkopuoliset toimijat ovat parempia, koska he tuntevat urheilun, 3) luokanopettajien tulisi opettaa liikuntaa, ulkopuolisten tulisi opettaa urheilua. Keskeisenä tuloksena oli, että oppilaat kokivat, että luokanopettajan tulee olla joka tapauksessa tunneilla läsnä, koska hän tuntee oppilaat ja näin ollen kykenee paremmin kannustamaan, tukemaan ja auttamaan oppilaita, joilla on motorisia haasteita. Tämä korostaa myös pedagogian tärkeyttä: oppiminen ei ole vain tiedonsiirtämistä yksilöltä toiselle.

Suomessakin herää ajoittain keskustelua siitä, että alakoulun liikuntaa pitäisi opettaa luokanopettajan sijaan liikunta-alan ammattilaisen. Kuten kokemukset Uudesta-Seelannista osoittavat, luokanopettajan oppilaantuntemus on kuitenkin keskeinen osa opetusta. Näin ollen luokanopettajan tulisi jatkossakin opettaa liikuntaa. Tämä ei kuitenkaan poista sitä, että ajoittain liikuntatunneilla voisi vieraila joku liikunta-alan ammattilainen opastamassa eri liikuntamuotojen pariin.

LÄHDE: **Deng, C., Philpot, R. A., Legge, M., Ovens, A., & Smith, W.** 2022. Should primary school PE be outsourced? An analysis of students' perspectives. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 1-18.

Opettajakoulutuksessa kestävä kehitys ei näy kovin paljon

KOULUN OPPIAINEILLA, LIIKUNNANOPETUS MUKAAN LUKIEN, on iso potentiaali Yhdistyneiden kansakuntien *Agenda 2030* kestävä kehityksen tavoitteiden opettamisessa. Kestävä kehityksen näkökulmiin on silti kohdistettu varsin vähän huomiota liikunnanopettajakoulutuksessa.

Fröberg ja Sundvall (2022) halusivat selvittää, miten ruotsalaisten liikunnanopettajakoulutusten opetussuunnitelmien