

**JYX**



**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:** Huipputason jalkapallovalmennus kuormittaa

**Year:** 2023

**Version:** Published version

**Copyright:** © 2023 Liikuntatieteellinen seura

**Rights:** In Copyright

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

**Please cite the original version:**

Toivonen, H.-M. (2023). Huipputason jalkapallovalmennus kuormittaa. *Liikunta ja tiede*, 60(4), 36.

## Psykkisen hyvinvoinnin rakentaminen on tiimityötä

**MIELENTERVEYTEEN JA PSYKOLOGISEEN HYVINVOINTIIN** panostetaan huippu-urheilujoukkueissa verrattain vähän. Amerikkalainen pääsarjatasen baseballjoukkue Pittsburgh Pirates kehitti psykkisen hyvinvoinnin mallin (The Pirates Mental Wellness Initiative), jonka tavoitteena oli tukea optimaalista psykkistä hyvinvointia, kannustaa hyödylliseen terveystyöskäytäytymiseen, vähentää itsetuhoista käyttäytymistä ja auttaa itsemurhien ehkäisyssä.

**Hammermeisterin ja tutkimusryhmän** malli koostuu mielen-terveyskoulutuksesta, taitojen kehittamisestä, riskiurheilijoiden tunnistamisesta, pääsyn tarjoamisesta asiantuntija hoitoon, kriisinhallintamenettelystä ja mielen-terveysongelmien stigman vähentämisestä.

Mielen-terveyskoulutuksessa oli tarjolla tietoa myönteisen käyttäytymisen osatekijöistä, kuten ravinnosta, unesta ja tie-toisesta läsnäolosta. Kohteena oli myös kielteinen käyttäytymisen - esimerkiksi päihteet ja uhkapelaaminen. Taitojen kehittäminen suuntautui pääasiassa tunnekeskeisiin selviytymiskeinoihin. Lisäksi tutkijat järjestivät kommunikoinnin, johtamisen ja sosiaalisten taitojen harjoittelua.

Riskiryhmäläisten tunnistamiseen sisältyi mielen-terveysseulonta ja mielen-terveyden ensiapu. Kliinistä hoitoa tarvitseville urheilijoille ja henkilökunnalle taattiin pääsy mielen-terveyshoitoon. Ammatillainen ohjasi joukkueen jäseniä tarvittavaan jatkohoitoon. Tutkijat suosittelivatkin, että ammattilaisjoukkueissa olisi tätä varten vähintään yksi yleisesti tiedossa oleva henkilö.

Kolmiosainen kriisinhallintamenettely piti sisällään ensinnäkin mielen-terveyden asiantuntijoista koostuvan neuvottelukunnan, joka auttoi päätöksenteossa. Prosessi kaavio auttoi selventämään rooleja ja tehtävänjakoa. Mielen-terveyden ensiavun kautta apua oli tarjolla välittömästi.

Urheilijat pelkäävät, että heidät leimataan apua pyytäessä heikoiksi. Psykkisen hyvinvoinnin mallissa mielen-terveyden ympärille muodostuneen stigman vähentämiseen pyrittiin luomalla turvallinen ja tukeva kulttuuri apua tarvitsevalle. Erityistä huomiota kiinnitettiin johtajien asenteisiin.

LÄHDE: Hammermeister, J., Holliday, B., Hope, K. & Huntington, N. 2023. Pittsburgh Pirates mental wellness initiative. *Journal of Sport Psychology in action*. <https://doi.org/10.1080/21520704.2023.2226620>

## Huipputason jalkapallovalmennus kuormittaa

**EUROOPPALAISET HUIPPUJALKAPALLOJOUKKUEIDEN** päävalmentajat kokevat identiteetti konfliktteja ja uppoutuvat liian syvästi työhönsä. Tämä vaikuttaa sekä omaan että perheiden hyvinvointiin.

**Higham ja kumppanit** tarkastelivat neljää jalkapallovalmentajista kertovaa dokumenttisarjaa. Tutkijat pyrkivät selvittämään, kuinka neljä miesvalmentajaa kokivat hyvinvointinsa valmentaessaan Valioliigassa tai La Ligassa.

Esiin nousi valmentajan roolin kuluttavuus, joka heikensi heidän hyvinvointiaan. Ammattivalmentajille jalkapallo oli



Pittsburg Pirates pelaa kotiottelunsa PNC Park -stadionilla.  
Kuva: Wikipedia

kaikki kaikessa. Potkut saanut päävalmentaja kuvaili tunteensa jääneensä ilman tarkoitusta ja olevansa hukassa, koska hänen identiteettinsä oli sidottu valmentamiseen. Toisaalta valmentajan työn arvaamattomuus koettiin jopa innostavana.

Valmentajilla oli valtavasti menestyspaineita. Omat odotukset johtivat lajin jatkuvaan pohtimiseen sekä työn ja yksityiselämän välisiin konfliktteihin. Jalkapallon pyöriminen alinomaan mielessä aiheutti esimerkiksi unettomuutta.

Valmentajan työ voi olla myös yksinäistä. He joutuvat usein tekemään vaikeita päätöksiä yksin ja kantavat isoimman vastuun joukkueen menestymisestä. Valmentajat eivät koe voivansa aina näyttää tunteitaan huippujalkapallon maskuliinissa kulttuurissa.

Valmentajat pyrkivät erottamaan henkilökohtaisen elämänsä ja työnsä, mikä ei aina ole mahdollista. Työ vaikuttaa myös heidän perheidensä hyvinvointiin. Huippujoukkueet ja valmentajat matkustavat paljon ja viettävät siten paljon aikaa poissa kotoa. Valmentajat tuovat työnsä usein tiedostamattaan kotiinsa ja ovat usein psykologisesti perheen tavoittamattomissa.

Ammattivalmentajat eivät voi myöskään välttyä fani- ja mediakritiikiltä. Valmentajat ja heidän perheensä kokivat kritiikin usein henkiseksi väkivallaksi. Rakastettu valmentaja voi saada seuraavassa hetkessä tappouhkauksia.

Tutkijoiden mukaan valmentajien hyvinvoinnissa on tärkeitä huomioida kaikki siihen vaikuttavat asiat. Valmentajan toimintaan vaikuttavat mikro- (kollegat tai koti), meso- (seuran ja perheen suhteet), ekso- (media), makro- (seurakulttuuri) ja kronotason (elämänmuutokset) tekijät.

Valmentajat hyötyisivät koulutuksesta ja reflektiosta tiedostaakseen paremmin hyvinvointiinsa vaikuttavat tekijät. Ammatillaisseurojen tulisi tarjota tukeaa valmentajille ja tiedostaa, että päävalmentajat saattavat uupua työssään.

LÄHDE: Higham, A. J., Rumbold, J. L., Newman, J. A. & Stone, J. A. 2023. Using video docuseries to explore male professional football coaches' well-being experiences throughout a season. *Psychology of Sport & Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102488>