

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: Työskentely kuulovammaisten kanssa uutta urheilupsykologian asiantuntijoille

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). Työskentely kuulovammaisten kanssa uutta urheilupsykologian asiantuntijoille. *Liikunta ja tiede*, 60(5), 31.

ajankäyttöä mm. päiväkirjoin. Ei-organisoidun vapaa-ajanvieton kestoa eri liikuntamuodoissa selvittäneeseen tutkimukseen osallistui 3 614 australialaislasta.

Seurantajaksolla aktiivinen leikki vähentyi eri liikuntamuodoista eniten. Pallopelien osuus pieneni myös. Muiden liikuntamuotojen, kuten yleisurheilun, voimistelun, pyöräilyn, kuntoilun, kamppailulajien, tanssin, vesiuurheilun ja muun ulkoilun osuudet pysyivät seurantajaksolla samalla tasolla. Sukupuoli selitti muutoksia ainoastaan palloilulajeissa, joissa tyttöjen liikunta väheni jyrkemmin kuin poikien.

Lasten ja nuorten kannalta olisi tärkeää, että nimenomaan organisoimattomaan liikuntaan kiinnitettäisiin enemmän huomiota, sillä se on joko ilmaista tai vaatii vähän taloudellista panostusta. Yhteiskunnallisesti tulisi pohtia keinoja, joilla voitaisiin edistää omaehtoisen liikkumisen edellytyksiä. Miten esimerkiksi aktiivista leikkimistä voisi muokata, jotta se voisi houkuttaa enemmän lapsia ja nuoria mukaan. Myös interventiot etenkin tyttöjen omatoimisen liikunnan lisäämiseksi näyttävät olevan perusteltuja.

LÄHDE: Kemp, B. J., Parrish, A. M., Batterham, M., & Cliff, D. P. 2022. Changes in subdomains of non-organized physical activity between childhood and adolescence in Australia: a longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 73.

Psykologia

HANNA-MARI TOIVONEN

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

Työskentely kuulovammaisten kanssa uutta urheilupsykologian asiantuntijoille

KUULOVAMMAISILLE URHEILIJOILLE JÄRJESTETÄÄN neljän vuoden välein kuurojen olympialaiset (engl. Deaflympics). Suurin osa saksankielisistä urheilu psykologian asiantuntijoista oli tietoisia niistä, mutta ei ollut koskaan ollut tekemisissä kuulovammaisten urheilijoiden kanssa. He uskoivat, että kuulovammaisten kanssa työskennellessä tulisi kiinnittää erityishuomiota tehokkaaseen kommunikointiin, vuorovaikutussuhteeseen, oman tiedon kartuttamiseen ja psyykkisen valmentautumisen tekniikoiden soveltamiseen. Audiitiivisten häiriötekijöiden puuttumisen uskottiin olevan eduksi kuulovammaisten urheilijoiden psyykkisten taitojen harjoittelussa.

Markov-Glazerin tutkimusryhmä tutki 93:n saksankielisen urheilupsykologian asiantuntijan käsityksiä kuulovammaisten urheilijoiden psyykkisestä valmennuksesta. Tutkittavat vastasivat sähköiseen kyselyyn. Alle kymmenellä prosentilla asiantuntijoista oli kokemusta toiminnasta kuulovammaisten urheilijoiden kanssa. Jopa 70 prosenttia oli kuitenkin valmis työskentelemään kuulovammaisten kanssa.

Osa asiantuntijoista uskoi tehokkaaseen kommunikointiin kuulovammaisten kanssa sisältyvän mm. kirjoittamista, piirtämistä, esimerkin näyttämistä, huulilta lukua ja elekieltä. Osa piti viittomakielen osaamista välttämättömänä. Neljännes asiantuntijoista piti puhetta ihanteellisena kommunikointikeinona. Toimiva vuorovaikutussuhde rakentuu huomioimalla kuulovammaiset urheilijat yksilöllisesti ja kohtelemalla heitä samoin kuin kuulevia. Urheilijalta itseltään tulevan informaation lisäksi tärkeää on valmentajilta ja vanhemmilta saatava tieto.

Urheilupsykologisia interventioita voi asiantuntijoiden mukaan toteuttaa myös kuulovammaisille urheilijoille. Parhaiten uskottiin toimivan mielikuvaharjoittelun, keskittymisen ja tavoitteenasettelun tekniikoiden. Myös vireystilan ja tunteiden säätely, rentoutuminen ja itsepuhe arvioitiin soveltuviksi. Urheilupsykologisten interventioiden soveltaminen kuulovammaisille sopiviksi nousi jonkin verran esiin. Interventioiden tehokkuutta onkin tärkeää tutkia lisää.

LÄHDE: Markov-Glazer, A., Elbe, A.-M., & Schliermann, R. 2020). Sport psychology consultants' views on mental training with elite Deaf sport athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2245422>

Mikä saa ihmisen juoksemaan?

MONET IHMISET ALOITTAVAT JUOKSUHARRASTUKSEN, mutta vain osalla siitä tulee pitkäaikainen. McCormick ja kumppanit tunnistivat juoksemisen jatkumisen kannalta tärkeimmäksi sen, että ihmisellä on merkityksellinen motiivi juosta. Tällöin hän asetti harrastuksen etusijalle ja onnistui välttämään elämän mukanaan tuomia häiriötekijöitä paremmin. Tämäkään ei yksistään taannut jatkuvuutta.

Tutkimuksessa haastateltiin 20:tä englantilaista aikuista, jotka halusivat lisätä fyysistä aktiivisuuttaan juoksemalla. Osallistujat eivät olleet joko juosseet lainkaan aikuisena tai halusivat palata juoksun pariin. Haastattelut järjestettiin tutkimuksen alussa, 6 kuukauden ja 12 kuukauden päästä tai henkilön lopetettua juoksemisen. Lisäksi tutkijat havainnoivat juoksijoita juoksuseurassa ja kirjasivat muistiin seuran muiden jäsenten huomioita. Kuusi osallistujaa piti päiväkirjaa juoksemisestaan.



Kuva: Antero Aaltonen