

**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:** Yhdistetty psyykkisten taitojen harjoittelu ja biopalaute parantaa itseymmärrystä

**Year:** 2024

**Version:** Published version

**Copyright:** © Liikuntatieteellinen seura 2024

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <https://rightsstatements.org/page/InC/1.0/>

**Please cite the original version:**

Toivonen, H.-M. (2024). Yhdistetty psyykkisten taitojen harjoittelu ja biopalaute parantaa itseymmärrystä. *Liikunta ja tiede*, 61(2), 30.

ten parissa tehtävän toiminnan legitimoimista. Toinen tapa toteuttaa ohjelmia oli tarjota nuorille mahdollisuus tehdä joko vapaaehtoistyötä tai palkallisen työtä, jolloin nuorten parissa tehtävä työ yhdistettiin työllistämiseen, työelämänvalmiuksien kehittämiseen ja liikunta-alan työmahdollisuuksien markkinointiin. Kolmantena tapana oli aktivoida ja osallistaa nuoria tuomalla heidän äänensä kuuluviin esimerkiksi nuorisovaltuustoissa, millä lisättiin nuorten ymmärrystä politiikkaohjelmien toteuttamisesta.

**Llewellyn ja Rich** selvittivät tapaustutkimuksessa, kuinka liikuntatoiminnasta vastaavat johtajat ymmärsivät nuorten liikuntaa edistävät politiikkaohjelmat ja toteuttivat niitä käytännössä. Haastatteluaineiston pohjaksi kerättiin seitsemän kunnan nuorten liikuntaa edistävät politiikkaohjelmat. Tutkimukseen haastateltiin kymmenen kunnissa työskentelevää ohjelmien toteuttamisesta vastuussa olevaa johtajaa.

**LÄHDE:** Llewellyn, J. & Rich, K.A. 2023. Youth development in municipal recreation policy: a case study of Ontario, Canada, *International Journal of Sport Policy and Politics*, DOI: 10.1080/19406940.2023.2199021



## Psykologia

**HANNA-MARI TOIVONEN**

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

### Joukkueovereiden fyysinen kosketus parantaa suoritusta

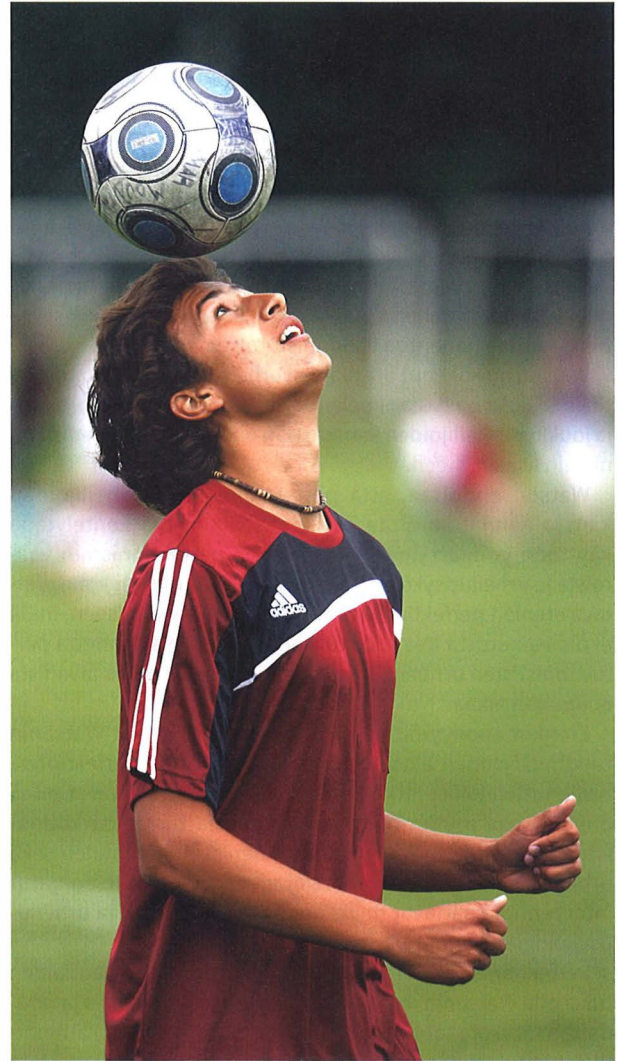
**YHDEN TAI USEAMMAN** joukkueoverin kosketus ohi menneen vapaa heiton jälkeen kasvatti todennäköisyyttä saada toinen vapaa heitto osumaan koriin. Fyysisen kosketuksen määrä oli myös yhteydessä joukkueen menestykseen kauden aikana. **Biittnerin tutkimusryhmä** arvioi joukkueovereiden fyysisen kosketuksen lievittävän stressiä.

Tutkijat laskivat kosketusten määrän kymmenessä naisten yliopistokoripallon lopputurnauksen ottelussa Yhdysvalloissa. Tarkasteltavia heittotapahtumia kertyi 136 ja heittäjinä oli 68 pelaajaa 16:sta joukkueesta. Pelaajien taitotasoa, koti ja vieraspelin merkitys, ottelun sen hetkinen piste-ero ja jäljellä oleva peliaika huomioitiin, mutta ne eivät vaikuttaneet tuloksiin.

Keskimäärin kosketuksia kertyi kaksi heittokertaa kohti. Vaikutus oli suurin, kun kosketusten määrä oli 0, 1, 3 tai 4. Tutkijoiden mukaan epätyypillinen kosketusmäärä viestii sosiaalisesta tyytymättömyydestä tai pyrkimyksestä tarjota enemmän sosiaalista tukea. Tutkimus ei vastannut siihen, onko useammista kosketuksista hyötyä tai haittaa. Avoimeksi jäi myös vaikuttaako kosketuksen laatu suoritukseen.

Nais- ja miesurheilijoiden reagoivat mahdollisesti eri tavoin fyysiseen kosketukseen. Tutkijat kuitenkin uskovat, että fyysinen kosketus sosiaalisen tuen muotona voi olla hyödyllinen kaikissa stressaavissa urheilusuorituksissa.

**LÄHDE:** Blittner, C. M., Kennemich, C., Williams, K. D. 2024. The power of human touch: Physical contact improves performance in basketball free throws. *Psychology of Sport & Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102610>



Kuva: Antero Aaltonen

### Perfektionisti vaativa asiakas urheilu psykologi lle

**MONET URHEILIJAT USKOVAT** perfektionismin johtavan menestykseen urheilussa. Täydellisyden tavoittelulla on kuitenkin kielteisiä seurauksia. Yksi niistä on ankara itsekritiikki, joka vaikuttaa haitallisesti heidän harjoitteluunsa, suoritukseensa ja hyvinvointiinsa. **Watsonin** mukaan urheilijat tarvitsevat apua perfektionismin vähentämiseen ja käsittelyyn urheilu-psykologian asiantuntijoilta.

Watson kuvailee perfektionismia moniulotteiseksi piirteeksi, joka vaikuttaa urheilijoihin eri tavoin. Siihen kuuluvat korkeat henkilökohtaiset standardit ja ylikriittinen käyttäytymisen arviointi. Perfektionistiset urheilijat ovat huolissaan myös siitä, mitä muut heistä ajattelevat, koska he haluavat tulla nähdyiksi täydellisinä. Kynnys hakea ja vastaanottaa apua on tämän vuoksi korkea.

Perfektionismi kehittyä ajan myötä vuorovaikutuksen seurauksena. Se jakautuu perfektionistiseen pyrkimykseen ja huoliin. Pyrkimykset vaikuttavat myönteisesti urheilusuoritukseen ja huolet kielteisesti motivaatioon ja tunteisiin urheilussa.

Työskentelyyn perfektionististen urheilijoiden kanssa liitty tiedostamista vaativia ongelmia. Perfektionismi n tuoman hyödyn menettämisen pelko saattaa esimerkiksi estää urheilijaa puuttumasta siitä aiheutuviin vakaviin uniongelmiin. Perfektionistit ovat usein haluttomia vähentämään tai edes käsittelemään perfektionismiaan. He saattavat asennoitua kielteisesti avun etsimiseen ja urheilupsykologiaan, mikä vaikeuttaa urheilupsykologian ammattilaisen ja urheilijan välisen vuorovaikutussuhteen rakentamista. Perfektionismi voi myös lisäantäy interventio myötä. Urheilija saattaa esimerkiksi mielikuvaharjoittelussa pyrkiä täydellisyyteen, jolloin itsekritiikki saattaa pahentua epäonnistumisen myötä.

Watson on kokenut brittiläisen urheilupsykologian ammattilainen, joka on työskennellyt eri lajeissa huipputasoin yksilö- ja joukkueurheilijoiden kanssa. Hän on huomannut perfektionismin lisääntyneen.

Watson ehdottaa, että perfektionististen urheilijoiden kanssa kannattaa ottaa koulutuksellinen työskentelytapa käyttöön ymmärryksen lisäämiseksi perfektionismin vaurioista ja urheilupsykologian hyödyistä. Huomio on kohdistettava etenkin perfektionististen huolien vähentämiseen, millä ei ole vaikutusta itse suoritukseen. Luotaessa suhdetta perfektionististen urheilijoiden kanssa tarvitaan myös tavallista enemmän aikaa.

Etenkin anonyymit verkkointerventiot sopivat Watsonin tutkimusryhmän alustavien tulosten mukaan perfektionistisille urheilijoille, jotka lähes poikkeuksetta haluavat pitää ongelmansa muilta piilossa. Vaikeuksia tuottavat kuitenkin esimerkiksi opitun noudattaminen ja ylläpitäminen sekä urheilijan jääminen yksin ongelmiansa kanssa. Itseohjatut interventiot saattavat myös heikentää urheilijan ja urheilupsykologian ammattilaisen välejä.

Perfektionistisille urheilijoille suunnattujen interventioiden tulisi olla Watsonin mukaan aina tutkimusperustaisia ja noudattaa tarkkoja toimintatapoja. Urheilupsykologian ammattilaisten tuleekin olla tietoisia perfektionisteille soveltuvista oikeista (esim. hyväksymis- ja omistautumisterapia) ja vääristä (esim. psykologisten taitojen harjoittelu) interventioista.

Watsonin mukaan perfektionistisen urheilijan kanssa työskentely saattaa turhauttaa suuresti urheilupsykologian ammattilaista ja vaikuttaa negatiivisesti tehtyyn työhön. Siksi on tärkeää perehtyä kunkin urheilijan yksilölliseen perfektionismin profiiliin ja räätälöidä valmennus ja tuki sen mukaisesti.

LÄHDE: Watson, D. R. 2024. Insights and challenges of working with perfectionism in sport. *Journal of Sport Psychology in Action*. <https://doi.org/10.1080/21520704.2024.2316911>

## Yhdistetty psyykkisten taitojen harjoittelu ja biopalaute parantaa itseymmärrystä

**NUORTEN LATINALAISAMERIKKALAISTEN JALKAPALLOILIJOIDEN** tunteiden tunnistamis- ja säätelytaidot kehittyivät biopalautetta hyödyntävässä urheilupsykologisessa interventiossa. Sekä heidän emotionaalisen ja fysiologisen viireytensä että aktivaationsa tasot laskivat. Tunnekontrollin taso puolestaan nousi. Emotionaalisen ymmärryksen parantuminen voi auttaa yksilöitä säätämään tunteitaan, sietämään turhautumista ja vähentää impulsivisuutta.

Myös jalkapalloilijoiden usko omaan päätöksentekokykyyn lisääntyi. Taipumus viivytellä ja siirtää vastuuta sekä ylitarkaavaisuus päätöksenteossa vähenivät. Biopalautteen avulla jalkapalloilijoiden minätietoisuus kasvoi.

**Gomez Souffront** ja kumppanit tutkivat joukkuetta, johon kuului 21 lukioikäistä miespuolista heikossa sosioekonomisessa asemassa olevaa latinalaisamerikkalaista jalkapalloilijaa. Nuorukaiset osallistuivat kahden viikon ajan päivittäiseen 90-minuuttiseen urheilupsykologiseen harjoitusta pahtumaan, joka kehitettiin minätietoisuutta, tunneälyä, päätöksentekoa ja psykofysiologista ymmärrystä.

Osallistujat käyttivät EEG-otsanauhoja, joilla mitattiin aktiivisuutta prefrontaalisessa aivokuoressa. Korvasensoreilla seurattiin sydämen sykkeen johdonmukaisuutta. Lisäksi he vastasivat intervention alussa ja lopussa tunneälyä ja päätöksentekokykyä mittaaviin kyselyihin.

Tarkoituksenmukaisella psyykkisellä harjoittelulla urheilijat voivat ymmärtää paremmin itseään ja kehittää psykologisia taitojaan sosioekonomisesta asemasta riippumatta. Biopalaute tarjoaa urheilijoille, valmentajille ja konsulteille määrällistä tietoa urheilijan sisäisten prosessien ja taitojen kehittämisen tueksi.

LÄHDE: Gomez Souffront, S., Everett, E. R., & Kostrna, J. 2023. Developing self-awareness and emotional intelligence in adolescent soccer: A community outreach pilot program. *Journal of Clinical Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2023-0037>



## Terveystieto

**KRISTINA OJALA**  
kristiina.ojala@jyu.fi

### Fyysinen aktiivisuus ja vihreä asuinpaikka suojaavat masennusoireilta

**VIHREILLÄ ALUEILLA ASUMINEN** on yhteydessä vähäisempään masennusoireiden esiintymiseen. Kaupunkimaisilla tiheästi asutuilla alueilla asuvat ihmiset ovat suurimmassa vaarassa kokea vakavampia masennusoireita.

Vihreällä alueella asuminen on hyödyksi mielenterveydelle varsinkin, jos asukas on fyysisesti aktiivinen. Liikunnan edistäminen kannattaa, sillä kevytkin liikunta voi auttaa vähentämään masennusoireita.

Tutkijaryhmä Oulun yliopistosta selvitti, liittyvätkö asuinalueen väestötiheys, vihreys, kaupunkimaisuus ja etäisyys palveluihin ja puistoihin masennusoireiden esiintymiseen. Lisäksi he tutkivat, muokkaa ko fyysinen aktiivisuus masennuksen ja asuinalueen ominaisuuksien välistä yhteyttä. Tiedot tutkimukseen saatiin Pohjois-Suomessa 1966 syntyneiden 46 vuoden mittaisesta seuranta-aineistosta.

Liikunta oli merkittävä tekijä. Sekä itseraportoitu että kiihtyvyyssanturilla mitattu fyysinen aktiivisuus olivat yhteydessä pienempään vakavampien masennusoireiden riskiin asuinalueen ominaisuuksista riippumatta.

Masennus on yleinen mielenterveyden häiriö, jonka joka viides suomalainen kokee elämänsä aikana. Masennusriskiinkin vaikuttavat monet tekijät kuten geenit, sosiaaliset suh-