

URANSA PÄÄTTÄNEIDEN URHEILIJOIDEN MIELENTERVEYS JA ARKEEN SO- PEUTUMINEN

Satu Niemi

Liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2024

TIIVISTELMÄ

Niemi, S. 2024. Uransa lopettaneiden urheilijoiden mielenterveys ja arkeen sopeutuminen. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma, 21 s.

Tämä kandidaatintutkielma on kirjallisuuskatsaus, joka käsittelee uransa päättäneiden urheilijoiden mielenterveyttä ja uuteen arkeen sopeutumista. Mielenterveyteen liittyvää oireilua on tarkasteltu yleisimpien mielenterveyshäiriöiden eli ahdistuneisuuden ja masennuksen osalta. Lisäksi on tarkasteltu syömiskäyttäytymistä ja päihteiden käyttöä, joita useimmiten käytetään huonoina tunnesäätelyn keinoina. Lisäksi on tarkasteltu sitä, mitkä tekijät vaikuttavat mielen-terveyden oireiluun ja miten siihen voitaisiin vaikuttaa.

Tulokset ovat osin ristiriitaisia. Osa tutkimuksista kertoi urheilijoiden voivan keskimääräisesti hyvin uran lopettamisen jälkeen. Osassa tutkimuksista taas nousi enemmän ongelmakohtia esiin. Mielenterveyttä kuormittavina tekijöinä mainittiin sosiaalisen tuen puute, korkea urheilijaidentiteetti ja uran lopettaminen loukkaantumisen takia. Mielenterveyttä suojaavina tekijöinä taas mainittiin lisääntynyt vapaa-aika, irtaantuminen kilpailuihin ja harjoitteluun liittyvistä rasituksista, uran lopettamisen vapaaehtoisuus sekä se, että urheilija oli tyytyväinen saavuttamiinsa tavoitteisiin urallaan. Lisäksi arkeen sopeutumista auttoi se, että urheilijalla oli uran lopettamisen hetkellä elämälleen jokin toinen painopiste koulutuksen tai työn kautta eli uran päätymiseen oli valmistauduttu jo etukäteen. Matalampi urheilijaidentiteetti ja coping-keinojen käyttäminen olivat myös avuksi uuteen arkeen sopeutuessa.

Tärkeimpänä nousi esille se, että sen lisäksi, että urheilijaa tuettaisiin uran lopettamisen hetkellä ja sen jälkeen, on tukitoimet aloitettava jo tarpeeksi varhaisessa vaiheessa. Jotta uusi painopiste voidaan löytää elämälle nopeasti uran lopettamisen jälkeen, olisi hyvä kouluttautua jo uran aikana. Urheilijat toivoivatkin tämän osalta muutosta asenteisiin, sillä urheilun ja koulutuksen yhdistäminen herätti ajatuksia siitä, että urheiluun ei voisi tällöin keskittyä täysillä.

Aihetta on tutkittu vain vähän. Tämä muodostaakin aiheelle selkeän jatkotutkimuksen tarpeen. Erityisesti tietoa tarvitaan eri lajien ja eri kilpailutasojen näkökulmasta. Pohdittava olisi myös, mikä olisi luotettavin tapa tutkia aihetta.

Asiasanat: urheilija, urheilu-ura, mielenterveys

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

| | |
|---|----|
| 1 JOHDANTO | 1 |
| 2 MIELENTERVEYS JA URHEILU | 3 |
| 2.1 Mielenterveys käsitteenä..... | 3 |
| 2.2 Urheilijan mielenterveys..... | 4 |
| 2.3 Psykkinen itsesääntely | 4 |
| 3 SYYT URHEILU-URAN PÄÄTTÄMISEN TAUSTALLA..... | 6 |
| 4 URANSA PÄÄTTÄNEIDEN URHEILIJOIDEN MIELENTERVEYS..... | 7 |
| 4.1 Ahdistuneisuus ja masennus | 7 |
| 4.2 Päihteet..... | 8 |
| 4.3 Syömiskäyttäytyminen..... | 9 |
| 5 URHEILU-URAN PÄÄTTÄMISEN JÄLKEISEEN MIELENTERVEYTEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT | 10 |
| 5.1 Mielenterveyttä kuormittavat tekijät..... | 10 |
| 5.2 Mielenterveyttä suojaavat tekijät | 13 |
| 6 URANSA PÄÄTTÄVÄN URHEILIJAN TUKEMINEN | 15 |
| 7 POHDINTA..... | 17 |
| 7.1 Tulosten tarkastelu | 17 |
| 7.2 Luotettavuus..... | 19 |
| 7.3 Jatkotutkimusaiheet | 20 |
| LÄHTEET | 22 |

1 JOHDANTO

Urheilijan mieli on koetuksella urheilu-uraa lopettaessa. Uran päättyessä siirrytään aivan uudenlaiseen elämänvaiheeseen. Urheilu täyttää arjesta niin suuren osan, että uran päättyessä arjessa ei enää välttämättä olekaan mitään sisältöä, jos urheilija ei itse ole aktiivinen eikä saa myöskään tukea mistään. Toisaalta, vaikka urheilija yrittäisi aktiivisesti aloittaa uuden arjen pyörittämisen urheilu-uran lopettamisen jälkeen, ei se välttämättä onnistu ilman koulutusta tai työpaikkaa. Ylen tekemässä haastattelussa urheilija kertookin uran lopettamisen voivan tuoda hetkellisen helpotuksen tunteen. Pian tämä tunne kuitenkin saattaa hävitä ja tilalle tulee ahdistus siitä, että urheilija ei enää yhtäkkiä identifioikaan itseään samalla tavalla kuin ennen. (Blomberg 2015) Identiteetti tarkoittaaakin sitä, miten ihminen näkee ja kokee itsensä (Vihreälehto, s.a.). Urheilijaidentiteetti taas tarkoittaa sitä, minkälainen rooli henkilöllä on urheilijana (Linnasalmi & Salo, s.a.) Identiteetti muovautuu yleensä elämän aikana ja urheilijoilla juuri urheilu-uran lopettaminen voi saada muutoksen aikaan.

Urheilu-uran aikainen mielenterveyden oireilu ei myöskään ole epätavallista. Ylen uutisessa on haastateltu suomalaisia huippu-urheilijoita, jotka kertovat omista mielenterveyden haasteistaan. Eräs haastateltava toteaa urheilu-uran pahentaneen hänen mielenterveyteensä liittyvää oireilua. Myös toinen haastateltava kertoo urheilun itsessään vaikuttaneen mielenterveyden oireiluun ja uran lopettaminen toi helpotuksen tähän. Toisaalta yksi haastateltavista toteaa myös, että urheiluun kuuluu jossain määrin epävarmuuden tunteet. Monet urheilijat saattavat pyrkiä täydellisyteen ja näin ollen he asettavat itselleen paineita suoriutumisestaan. (Hirvonen & Kössö 2020)

Urheilu-uran aikaiseen epävarmuuteen voikin vaikuttaa esimerkiksi kilpailutilanteisiin liittyvä stressi, valmentajan tyyli valmentaa ja häneltä saadun sosiaalinen tuen määrä ja laatu. Joukkueurheilussa joukkueen ryhmädynamiikka, roolit ja kommunikaatio vaikuttavat jokaiseen urheilijaan hieman eri tavalla. Lisäksi urheilijan henkilökohtaiseen hyvinvointiin voi vaikuttaa esimerkiksi loukkaantumiset tai syömiskäyttäytyminen. (Fletcher & Wagstaff 2009, 429)

Tässä kirjallisuuskatsauksessa käsitellään uransa lopettaneiden urheilijoiden mielenterveyttä ja sitä, miten he sopeutuvat uuteen arkeen. Lisäksi kuvataan tekijöitä, jotka ovat vaikuttaneet mielenterveyden tilaan. Näitä käsitellään sekä positiivisesta että negatiivisesta näkökulmasta. Lopussa pohditaan, miten uransa päättävää urheilijaa voitaisiin tukea.

Aihe on hyvin vähän tutkittu ja lähes jokainen tutkimus alkaakin näillä sanoilla. Lukuisat uutiset ja elämäkerrat kuitenkin käsittelevät tätä aihetta. Aihe siis vaatii selkeästi lisää luotettavaa tutkimusta. Ilman luotettavaa tutkimusta ei voida tehdä näyttöön perustuvia ratkaisuja tai laittaa toimenpiteitä käytäntöön.

Urheilijaksi tässä työssä määritellään urheiluun sitoutunut henkilö. Liikunnan harjoittamisen päämääränä on yleensä esimerkiksi terveys tai siitä saatava ilo. Urheilussa taas päämäärät voivat olla osin samat, mutta lisäksi tavoitellaan hyviä tuloksia, jotka ovat sidonnaisia urheilijan tekemiin suorituksiin. Lajiin ja harjoitteluun ollaan myös tällöin usein sitoutuneempia. Kilpailutasoa ja lajia ei otettu tässä kirjallisuuskatsauksessa kuitenkaan huomioon.

2 MIELENTERVEYS JA URHEILU

Tässä osassa määrittelen tässä työssä käytetyt käsitteet. Osa mielenterveyteen liittyvistä käsitteistä on sellaisia, että niiden määrittely kaikki näkökulmat huomioon ottaen on vaikeaa. Tässä käsitteet on kuitenkin määritelty sillä tavalla, kuin niitä käytetään tässä työssä.

2.1 Mielenterveys käsitteenä

Psyykkisesti toimintakykyinen ihminen pystyy toimimaan arjessa ja selviää sen haasteista. Positiivinen ja luottavainen asenne tulevaisuutta kohtaan on myös yksi osa psyykkistä toimintakykyä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023) Etenkin uransa lopettavalla urheilijalla tämä on ajankohtaista. Psyykkisen toimintakyvyn käsite on läheisesti yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin, elämänhallintaan ja mielenterveyteen (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023). Yhteistä näille kaikille on se, että ne kuvaavat sitä, minkälaiset voimavarat ihminen omaa käsiteläkseen eteensä osuvia haasteita.

Mielenterveyttä voidaan suojella ja parantaa sen suojatekijöillä. Riskitekijät taas kuormittavat mielenterveyttä. Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät muodostuvat esimerkiksi yhteiskunnan, ympäristön ja kulttuurin vaikutuksesta. Toisaalta yksilö voi myös itse vaikuttaa näihin. (Suomen mielenterveys ry 2022a) Voimme siis vaikuttaa yksilön mielenterveyteen rakenteellisia keinoja käyttäen yhteiskunnassa, mutta yksilö on kuitenkin aina se, joka tekee itse lopullisen päätöksen omista valinnoistaan.

Suoja- ja riskitekijät voidaan jaotella sekä sisäisiin että ulkoisiin tekijöihin. Sisäisiä suojatekijöitä voivat olla esimerkiksi hyvä itsetunto, tunne- ja vuorovaikutustaidot sekä taito tehdä arjessa mielenterveyttä tukevia päätöksiä. Ulkoisia suojatekijöitä taas voivat olla esimerkiksi toimeentulo, turvallinen elinympäristö ja hyvät ihmissuhteet. (Suomen mielenterveys ry 2022a)

Sisäisiä riskitekijöitä ovat esimerkiksi hyvinvoinnin vaarantava riskikäyttäytyminen tai sairaus. Ulkoisia riskitekijöitä taas voivat olla esimerkiksi kuormittava ihmissuhde tai traumaattinen kokemus. (Suomen mielenterveys ry 2022a) Tässä yhteydessä myös uran lopettamiseen liittyvä suuri elämänmuutos voi olla riskitekijä etenkin, jos psyykkinen toimintakyky on jo alun perin heikentynyt.

Urheilijoilla on samanlainen riski kohdata mielenterveyden häiriöitä kuin muullakin väestöllä. Mielenterveyden häiriöillä tarkoitetaan esimerkiksi ahdistuneisuutta tai masennusta. Riski voi nousta urheilijan loukkaantuessa, lopettaessa urheilu-uransa tai kokiessaan urheiluun liittyvät suoritukset haastavina. (Rice 2016, 1333)

2.2 Urheilijan mielenterveys

Mielenterveyden hallinta on olennainen osa urheilijan arkea ja suorituskykyä. Mielen hyvinvointi auttaa pitämään mielenkiinnon yllä urheilua kohtaan ja auttaa sitoutumaan ja suoriutumaan urheilusta. Urheilu voi kuitenkin vaikuttaa mielenterveyteen sekä negatiivisesti että positiivisesti. (Terve urheilija 2023) Vuoren ym. (2010, 18) mukaan terveysriskit kasvavat, kun liikunnasta siirrytään huippu-urheiluun ja harjoitusmäärät kasvavat.

Mielenterveyden häiriöt ovat urheilijoilla yleisiä. Lähes joka toinen urheilija kärsiikin jossakin vaiheessa uraansa mielenterveyteen liittyvästä oireilusta. Mielenterveydenhäiriöt voivat altistaa loukkaantumisille ja toisaalta ne myös hidastavat loukkaantumisista toipumista. Mielen hyvinvointia on kuitenkin mahdollista harjoitella ja sitä voidaan parantaa. Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen voidaan aloittaa esimerkiksi huolehtimalla kuuden eri osa-alueen hallitsemisella. Näitä osa-alueita ovat turvallinen toimintaympäristö, ihmissuhteet, aikaansaaminen, läsnäolo ja uppoutuminen, myönteisyys ja merkityksellisyys. (Terve urheilija 2023)

Mielenterveyden häiriöitä voi olla vaikeaa erottaa tavallisista tuntemuksista, jotka kuuluvat urheiluun. Nämä tulisi kuitenkin erottaa toisistaan, jotta oikeat oireet eivät jää ilman hoitoa. Eniten raportoituja mielenterveyteen liittyviä oireiluita olivat unihäiriöt, masennus ja ahdistuneisuus. Lisäksi raportoitiin esimerkiksi syömiskäyttäytymisen häiriöitä, ylirasitustiloja ja trauma-oireita. Hoidon saamisen näihin tulisikin olla yhtä helposti saatavilla olevaa kuin muunkin terveydenhuollon. (Terve urheilija 2023)

2.3 Psyykkinen itsesäätely

Elämään tyytyväisyys on riippuvaista siitä, miten yksilö tuntee erilaisia tunteita ja osaa säädellä niitä (Korkeila 2008). Psyykkinen itsesäätely jaetaan moneen alakäsitteeseen. Avaan tässä seuraavaksi ne käsitteet, joita tulen tässä työssä käyttämään. Psyykkisellä itsesäätelyllä tarkoitetaan

toimia, joita ihminen tietoisesti tai tiedostamattomasti tekee kohdatessaan esimerkiksi kriisitilanteen (Suomen mielenterveys ry 2024). Tässä tapauksessa kriisitilanteeksi luokitellaan urheilu-uran lopettaminen ja sen aiheuttama uuteen arkeen sopeutuminen. Tämä tilanne voidaan luokitella kehitys- eli elämäntilannekriisiksi. Elämäntilannekriisi tarkoittaa vaihetta, jolloin siirrytään eri elämäntilanteesta toiseen (Suomen mielenterveys ry 2022b). Tilanne voidaan luokitella kriisiksi huolimatta siitä, onko tapahtunut asia negatiivinen vai positiivinen. Uusi tilanne on aina sellainen, jota täytyy käsitellä. (Suomen mielenterveys ry 2022b) Jos kriisiä ei osaa käsitellä oikealla tavalla, se voi aiheuttaa mielenterveyteen liittyvää oireilua, esimerkiksi masennusta tai ahdistuneisuutta (Suomen mielenterveys ry 2024).

Tehokkaiden *coping*-keinojen avulla ihminen selviytyy stressaavista tilanteista. (Lazarus 2006, 20). Coping-keinoja voidaan kutsua myös selviytymis- tai hallintakeinoiksi (Suomen mielenterveys ry 2024). Ne voidaan jakaa tunne- ja ongelmasuuntautuneisiin keinoihin (Lazarus 2006, 21; Suomen mielenterveys 2024). Näistä keinoista henkilö on itse tietoinen käyttäessään niitä. Näitä voidaan käyttää päällekkäin eikä näistä kumpikaan teoreettisesti ole toistaan parempi vaihtoehto käyttää. Ongelmasuuntautuneita keinoja käyttävä henkilö pyrkii vaikuttamaan itse tilanteeseensa ja hallitsemaan sitä. Tällaisia keinoja voivat olla esimerkiksi tiedon tai sosiaalisen tuen hankkiminen, tavoitteiden asettaminen tai ohjeiden noudattaminen. Tunnesuuntautuneissa keinoissa henkilö pyrkii tunnistamaan, ilmaisemaan ja käsittelemään omia tunteitaan. (Suomen mielenterveys ry 2024)

Tunteiden säätelyä voi harjoitella. Se ei tarkoita sitä, että tunteitaan ei saisi ilmaista vaan sitä, että omiin tunteisiin pyritään vaikuttamaan ja niitä pyritään ymmärtämään. Tunteiden säätelykeinot voivat osin olla myös tiedostamattomia. Yksilö ei aina välttämättä kiinnitä huomiota siihen, mistä tunteet johtuvat ja mistä hänen käyttäytymisensä johtuu. Haitallisia tunteiden säätelykeinoja voivat olla esimerkiksi häiriintynyt syömiskäyttäytyminen tai päihteiden käyttö. (Suomen mielenterveys ry 2024) Tällaiset selviytymiskeinot aiheuttavat hetkellisesti hyvän olon, mutta ongelma itsessään ei poistu (Mielenterveystalo, s.a.).

Defensseiksi taas sanotaan puolustuskeinoja, jotka ovat tiedostamattomia. Defenssit aktivoituvat itsestään esimerkiksi stressaavissa tilanteissa. Ne voivat kuitenkin niin ikään olla myös hyödyllisiä. Puolustuskeinoja on hyvin paljon erilaisia, mutta niistä esimerkkinä voisi olla hankalan asian kieltäminen, torjuminen tai välttäminen tai muiden syyllistäminen. (Suomen mielenterveys ry 2024)

3 SYYT URHEILU-URAN PÄÄTTÄMISEN TAUSTALLA

Lopettamisen syy on aina yksilökohtaista ja syitä voi olla monenlaisia. Uran päättymiseen on voitu valmistautua jo pitkään etukäteen ja tulevaa elämää sen jälkeen on voitu jo suunnitella. Toisaalta urheilu-ura voi katketa myös yllättäen esimerkiksi loukkaantumisen seurauksena. Tällöin suunnitelmia uran jälkeiselle elämälle ei välttämättä ole. (Linnasalmi & Salo s.a.) Suomalaisen tutkimuksen mukaan yleisimpiä syitä urheilu-uran lopettamiselle olivatkin loukkaantumiset, motivaation puute tai taloudelliset syyt. Lisäksi syynä saattoi olla se, että urheilija koki jo saaneensa urheilu-uraltaan kaiken ja oli valmis siirtymään eteenpäin (Kaski ym. 2020, 16).

Suomalaisista jääkiekkoilijoista 24,2 prosenttia kertoi lopettamisen syyksi loukkaantumisen tai jonkin muun terveyteen liittyvän syyn (Roslund ym. 2018, 11). Urheilijoista 47 prosenttia kokikin, että oma suorituskyky oli ollut laskemassa lopettamisen hetkellä ja se vaikutti päätökseen. Vaikka loukkaantuminen itsessään ei siis olisi johtanut uran lopettamiseen, on se voinut vaikuttaa urheilijan suorituskykyyn tai urheilusta saatavaan mielihyvään niin, että se on ajanut urheilijan päätökseen lopettamisesta. (Roslund ym. 2018, 15) Työtarjoituksen tai koulutusmahdollisuuden saaminen oli 19,6 prosentille jääkiekkoilijoista syy lopettaa ura. Osa (13.7%) taas koki väsyneensä elämään jääkiekkoilijan arkea. Kolme neljäsosaa vastaajista kertoi uran päättämisen olleen itselleen täysin vapaaehtoista. Täysin vasten tahtoaan lopettaneita urheilijoita oli 12 prosenttia. (Roslund ym. 2018, 11)

Ruotsalaisia ja ranskalaisia urheilijoita vertaileessa tutkimuksessa ranskalaiset lopettivat uransa keskimääräisesti nuorempina kuin ruotsalaiset. He vetosivat lopettaessaan esimerkiksi ihmissuhteisiin, työhön tai terveyteen liittyviin syihin. Lisäksi yksi vaikuttava tekijä oli se, että he eivät enää olleet tyytyväisiä urheilu-uraansa. Nuoremman eläkeiän ja urheilu-uraan tyytymättömyyden katsottiin liittyvän yleensä läheisesti terveyteen. Terveyteen liittyviä haasteita urheilijoilla olivat esimerkiksi sairaudet ja vammat. Lisäksi mainittiin myös ylikunto ja uupumus. (Stambulova ym. 2007, 113)

4 URANSA PÄÄTTÄNEIDEN URHEILIJOIDEN MIELENTERVEYS

Tässä osassa käsitellään uransa lopettaneiden urheilijoiden mielenterveyttä. Käsittelen mielenterveyteen liittyvää oireilua erityisesti prevalenssin eli vallitsevuuden osalta. Olen ottanut huomioon erityisesti ahdistuneisuuden, masennuksen, syömiskäyttäytymisen ongelmat sekä päihteiden käytön osana mielenterveyden haasteita.

4.1 Ahdistuneisuus ja masennus

Kvalitatiivisessa pitkittäistutkimuksessa haastateltiin olympiatason urheilijoita ennen uran lopettamista ja uran lopettamisen jälkeen (Torregrosa ym. 2015, 50). Viisi viidestätoista urheilijasta oli kohdannut odottamattomia haasteita urheilu-uran lopettamisen jälkeen (Torregrosa ym. 2015, 50). Urheilijat kokivatkin uransa päätyttyä erilaisia tunnereaktioita. Tunnereaktiot olivat enimmäkseen negatiivisia ja niiden kuvailtiin olevan esimerkiksi tyhjyyttä, surua ja epävarmuutta. (Stambulova ym. 2007, 113) Psykkisen pahoinvoinnin oireet ja tunteet liittyivätkin tutkimuksissa useimmiten ahdistuneisuuteen tai masennukseen.

Tutkimukset osoittivat osittain ristiriitaisia tuloksia urheilijoiden psyykkisen hyvinvoinnin ja elämään tyytyväisyyden osalta. Nykyiset urheilijat olivat Gouttebargen ym. (2015a, 192) mukaan psyykkisesti paremmin voivia kuin uransa lopettaneet urheilijat. Kaskin ym. (2020, 18) taas osoitti, että entiset urheilijat olivat psyykkisesti paremmin voivia kuin nykyiset urheilijat. Entiset urheilijat olivat tämän tutkimuksen mukaan myös tilastollisesti merkitsevästi tyytyväisempiä elämäänsä kuin nykyiset urheilijat (Kaski ym. 2020, 17). Suomalaisten tutkimusten mukaan uransa päättäneet urheilijat voivatkin keskimääräisesti hyvin (Kaski ym. 2020, 30; Roslund ym. 2018, 15). Masennus ja syömishäiriöihin viittaavan oireilun havaittiin kuitenkin olevan huomattavasti korkeampaa kuin suomalaisilla keskimäärin. (Kaski ym. 2020, 26).

Myös Etelä-Afrikkalaisia kriketin pelaajia tutkineessa tutkimuksessa havaittiin entisten urheilijoiden olevan psyykkisesti toimintakykyisempiä kuin nykyiset urheilijat. Tutkimuksessa käytettiin yleisesti käytössä olevaa GHQ-12 -kyselymallia, jolla mitataan ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden oirekuva. Nykyisistä urheilijoista 38 prosenttia kärsi ahdistuneisuudesta ja 37 prosenttia masennuksesta. Uransa päättäneistä urheilijoista 26:lla prosentilla esiintyi

ahdistuneisuutta ja 24:llä prosentilla masennusta. (Schuring ym. 2017, 463) Suomalaisessa tutkimuksessa ero oli huomattavasti pienempi. Nykyisistä urheilijoista 17 prosenttia ja entisistä urheilijoista 15 prosenttia kärsi lievistä masennuksesta. Vaikean masennuksen osalta ero oli vain yhden prosentin verran ja tässä tapauksessa entiset urheilijat (8%) kokivat tätä enemmän kuin nykyiset urheilijat (7%). 38 prosenttia nykyisistä urheilijoista kärsi ahdistuneisuudesta ja entisistä urheilijoista 31 prosenttia. (Kaski ym. 2020, 18)

Nykyisistä jalkapalloilijoista 5 prosenttia kärsi uupumuksesta ja 26 prosenttia ahdistuneisuudesta tai masennuksesta. Uransa päättäneistä jalkapalloilijoista 16 prosenttia kärsi uupumuksesta ja jopa 39 prosenttia ahdistuneisuudesta tai masennuksesta. Tässä täytyi kuitenkin huomata, että nykyisten urheilijoiden ja uransa päättäneiden urheilijoiden otoskoot eivät olleet täysin samat. (Gouttebarga ym. 2015a, 192-193) Toisessa uransa päättäneitä jalkapalloilijoita koskeneessa tutkimuksessa tulokset olivat samansuuntaisia. 18 prosenttia kärsi uupumuksesta ja 35 prosenttia ahdistuneisuudesta tai masennusoireista (Gouttebarga ym. 2015b, 7). Myös yhdysvaltalaisia uransa päättäneitä yliopistourheilijoita koskeneessa tutkimuksessa selvisi, että 16,2 prosenttia kärsi ahdistuneisuudesta (Kerr ym. 2014, 5).

4.2 Pähhteet

Suomalaisessa tapaus-verrokkitutkimuksessa alkoholin käytön todettiin olevan suurempaa entisillä urheilijoilla kuin kontrolleilla. Kontrollikohortti oli muodostettu niin, että se sisälsi samanikäisiä henkilöitä samalta asuinalueelta kuin huippu-urheilijat. Alkoholin takia syntyneessä sairastuvuudessa ei kuitenkaan ollut eroja ryhmien välillä. Huippu-urheilija, joka oli lopettanut liikkumisen vapaa-ajallaan urheilu-uran päätyttyä, käytti alkoholia enemmän kuin liikuntaa jatkanut. (Kontro ym. 2017) Schuring ym. (2017, 463) osoitti päinvastoin eli nykyisillä urheilijoilla oli enemmän ongelmia liiallisen alkoholin käytön kanssa (26%) kuin entisillä urheilijoilla (22%).

Espanjalaisessa haastattelututkimuksessa uransa päättänyt urheilija kertoo seuraavan kesän menneen täysin alkoholin ja huumeiden ehdoilla (Torregrosa ym. 2015, 54). Myös yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa todettiin 5,8 prosentilla tutkimusjoukosta olevan alkoholiriippuvuus (Kerr, ym. 2014, 5) Joukkuelajeja harrastaneiden huippu-urheilijoiden alkoholin kulutus todettiin korkeammaksi kuin yksilölajeja harrastaneiden (Kontro ym. 2017).

Haitallinen alkoholin käyttö esiintyi monessa tutkimuksessa ja osa käyttää sitä selkeästi selviytymiskeinonaan uudessa tilanteessa. Tyhjäksi jäänyttä aikaa ei saada täytettyä muulla kuin päih-teillä. Tämä tietenkin johtaa myös mielenterveyden haasteisiin. Ruotsalaisia ja ranskalaisia urheilijoita vertaillaessa tutkimuksessa alkoholin tai huumeiden käyttö mainittiin kuitenkin vähi-ten käytettynä selviytymisstrategiana (Stambulova ym. 2007, 113).

4.3 Syömiskäyttäytyminen

Nykyisistä jalkapalloilijoista 26:llä prosentilla oli ongelmia syömiskäyttäytymisen kanssa. Uransa päättäneillä jalkapalloilijoilla prosentti oli 42. (Gouttebarga ym. 2015b, 190) Toisessa uransa päättäneitä jalkapalloilijoita koskevassa tutkimuksessa 65:llä prosentilla havaittiin ongelmia syömiskäyttäytymisen kanssa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää mielenterveys-häiriöihin viittaavien oireiden prevalenssia eli vallitsevuutta. (Gouttebarga ym. 2015a, 8) Tässä tapauksessa syömiskäyttäytymiseen liittyvät haasteet viittasivat siis esimerkiksi häiriintyneeseen kehonkuvaan ja syömishäiriöön. Myös suomalaisessa tutkimuksessa 12 prosentilla entisistä urheilijoista havaittiin ongelmia syömiskäyttäytymisen kanssa (Kaski ym. 2020, 18). Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa havaittiin syömiskäyttäytymisen olevan häiriintynyttä 5,8 prosentilla entisistä urheilijoista. Häiriintyneen syömiskäyttäytymisen ja päihteiden käytön tunnis-tettiin olevan yleisimpiä haitallisia tunteiden säätelykeinoja. (Kerr ym. 2014, 5)

Urheilun vaatimustekijät vaikuttivat urheilijoihin vielä pitkään uran lopettamisen jälkeenkin. Syömiskäyttäytymisen häiriöihin syynä oli yksinomaan urheilun vaatimustekijät. (Kaski ym. 2020, 21) Yao ym. (2020, 381) totesi nykyisillä yksilöurheilijoilla olevan paremmat syömistot-tumukset kuin joukkueurheilijoilla. Kaavan ei kuitenkaan todettu toistuvan entisillä urheili-joilla. Syömistottumuksia arvioitiin tässä tutkimuksessa esimerkiksi kasvisten ja vihannesten syömisellä, söikö enemmän koti- vai pikaruokaa ja söikö esimerkiksi aamupalan vai ei. (Yao ym. 2020, 381) Paremmat syömistottumukset saattavat siis johtaa myös häiriintyneeseen syö-miskäyttäytymiseen.

5 URHEILU-URAN PÄÄTTÄMISEN JÄLKEISEEN MIELENTERVEYTEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Tässä osassa käsittelen uransa päättäneiden urheilijoiden mielenterveyttä kuormittaneita ja suojanneita tekijöitä. Kun mielenterveyteen vaikuttavat tekijät ovat tiedossa, on myös helpompi lähteä tekemään konkreettisia muutoksia asioille.

5.1 Mielenterveyttä kuormittavat tekijät

Tutkittaessa entisten urheilijoiden mielenterveyttä, todettiin, että tyytymättömyys urheilu-uraan (Gouttebarga & Kerkhoffs 2017, 255), huono sosiaalinen tuki (Gouttebarga ym. 2015b, 190) ja elämän viimeaikaiset suuret käännteet (Gouttebarga & Kerkhoffs 2017, 257; Gouttebarga 2015b, 195) liittyivät yleisiin mielenterveyshäiriöiden oireisiin. Sosiaalisen tuen puute oli yksi suuri syy sille, miksi sopeutuminen muutokseen oli urheilijalle vaikeaa. Haastattelututkimuksessa yksi urheilija kertoo, että hänen perheensä asuu monien tuhansien kilometrien päässä, kumppania hänellä ei ole ja kaikki hänen ystävänsä ovat urheilijapiireistä. Lopettaessaan uransa, hän on jäänyt siis täysin yksin. (Torregrosa ym. 2015, 54)

Korkeamman urheilijaidentiteetin omaaminen uran aikana on vaikuttanut merkittävästi ahdistuneisuuden syntyyn uran lopettamisen jälkeen. Samanlainen malli todettiin myös masennusoireiden suhteen, mutta se ei ollut niin merkittävä. (Giannone ym. 2017, 561) Uran lopettamisen seurauksena heikentynyt urheilijaidentiteetti heikensi myös elämän merkityksen ja sen kontrollin tunnetta. Eli toisin sanoen, mitä vahvemmin urheilija tunsikin menettäneensä urheilijaidentiteettinsä, sitä huonommin hän pystyi sopeutumaan uuteen arkeen uran lopettamisen jälkeen. (Haslam ym. 2021, 26) Tämän vahvistaa myös Torregrosa ym. (2015, 53), sillä haastatteluissa urheilijat kertoivat urheilu-uran olevan turvallinen oma kuplansa. Kun urheilijaidentiteettiä ei yhtäkkiä enää olekaan, tämä kupla hajoaa ja urheilija tuntee olonsa turvattomaksi (Torregrosa ym. 2015, 53). Urheilijan kilpailutaso vaikutti myös siihen, kuinka korkeaksi hän mielsi urheilijaidentiteettinsä (Yao ym. 2020, 380).

Ranskalaisiin ja ruotsalaisiin urheilijoihin kohdistuneessa tutkimuksessa todettiin, että näissä maissa urheilijoita tuettiin hyvin sekä taloudellisesti että muilta osin. Lisäksi urheilijoita arvostettiin hyvin korkealle ja he tunsivat itsensä tunnustetuiksi ja arvostetuiksi. Tämä taas johti siihen, että urheilijaidentiteetti muodostui vielä vahvemmaksi. Kun tämä kaikki sitten häviää uran

päättämisen myötä, on urheilija hukassa itsensä kanssa. (Stambulova ym. 2007, 114) Voimme siis todeta, että mitä korkeampitasoinen urheilija on kyseessä, sitä korkeampi on hänen urheilijaidentiteettinsä ja sitä vaikeampaa hänen on luultavasti sopeutua uran päättämisen jälkeiseen elämään.

Ne, jotka omasivat jo urheilu-uran aikana jonkinlaisen muunkin identiteetin, pystyivät sopeutumaan uuteen arkeen nopeammin ja helpommin. Osa urheilijoista työskenteli tai kouluttautui jo urheilu-uran aikana. Tällöin joutui kuitenkin tinkimään vapaa-ajasta, sillä kaikki aika täyttyi urheilusta sekä työnteosta tai opiskelusta. Kun kaverit lähtivät viettämään vapaa-aikaansa, täytyi opiskelevan tai työssäkäyvän aina kieltäytyä tästä. (Torregrosa ym. 2015, 53) Tämäkin kuormittaa pidemmällä aikavälillä ihmistä hyvinkin paljon ja ystäväystyminen urheilupiireissä voi jäädä vähemmälle. Toisaalta tällöin uusia ihmissuhteita voi löytää muualtakin kuin urheilun parista, mikä auttaa tietenkin siinä vaiheessa, kun urheilu-uraa ollaan päättämässä.

Haslam ym. (2021, 27) havaitsi kiinalaisia ja länsimaalaisia vertaillen, että kiinalaiset uransa päättäneet urheilijat olivat alttiimpia oman identiteettinsä kadottamiselle kuin länsimaalaiset. Tutkijat eivät kuitenkaan osanneet sanoa suoraan mistä tämä johtui. He luettelivatkin useita syitä, mitkä ovat voineet vaikuttaa näihin eroihin. Näitä olivat esimerkiksi eri lajien vaikutus, uran lopettamisesta kulunut aika, kulttuurilliset erot ja erot tuen saamisessa lopettamisen aikana. (Haslam ym. 2021, 27) Yao ym. (2020, 382) taas mainitsee tutkimuksessaan yksilö- ja joukkuelajien erot urheilijaidentiteetin osalta. Yksilölajien urheilijoilla urheilijaidentiteetti oli korkeampi kuin joukkuelajeissa. Tämän ajateltiin johtuvan siitä, että yksilöurheilija oli vastuussa kaikista omista suorituksistaan. (Yao ym. 2020, 382)

Suomalaisen tutkimuksen tulokset eroavat edellä mainituista tutkimuksista, sillä urheilijaidentiteetin ei koettu vaikuttavan elämään tyytyväisyyteen uran päättämisen jälkeen. Toisaalta tässä samassa tutkimuksessa ei minkään ryhmän, edes tahdostaan riippumatta uransa lopettaneiden, elämään tyytyväisyys heikentynyt. (Roslund ym. 2018, 15) Tuloksia on siis arvioitava kriittisesti.

Edellä mainitut puutteet ja ongelmakohdat uraa päättäessä ja uuteen arkeen sopeutuessa altistavat helposti huonoille tunteiden säätelykeinoille. Päihteiden käyttö on yksi esimerkki haitallisista tunteiden säätelykeinoista. Kun muutoksen tilanteessa arkea ei saa täytettyä millään muulla tekemisellä ja sosiaalista tukea ei ole saatavilla, coping-keinoja ei myöskään käytetä aktiivisesti, vaan tunteet pyritään unohtamaan ja muutos kieltämään päihteiden avulla. Defensien käyttö johti selkeästi huonompaan uuteen arkeen sopeutumiseen (Torregrosa ym.

2015, 54). Tyypillistä heille oli, että päätökset tehtiin tapauskohtaisesti eikä pitkän aikavälin suunnitelmia ollut (Torregrosa ym. 2015, 54).

Koulutuksella havaittiin olevan hyvin tärkeä rooli, jotta uran jälkeen voitaisiin löytää elämälle uusi suunta ja arki saataisiin täytettyä jollakin tekemisellä. Tämän havaittiin vaikuttavan selkeästi elämään tyytyväisyyteen. Uran aikainen kouluttautuminen saattoi kuitenkin olla haastavaa ajankäytöllisesti tai siihen negatiivisesti suhtautuvien asenteiden vuoksi. (Roslund, ym. 2018, 17) Stambulova ym. (2007, 114) huomasivat, että Ruotsissa työntäjillä oli korkeammat vaatimukset ja odotukset kouluttautumisen suhteen kuin Ranskassa. Tämä pitkitti urheilu-uran jälkeistä sopeutumista, sillä työpaikkaa ei löytynyt niin nopeasti (Stambulova ym. 2007, 114).

Loukkaantumisen vuoksi uransa lopettanut urheilija kuvaili kokevansa epätoivon ja vieraantumisen tunteita. Uran lopettaminen oli tässä tapauksessa urheilijan itsensä kuvailemana surullista ja traagista ja hän oli joutunut turvautumaan terapian apuun. (Smith & Whiteside 2021, 234) Suurempi leikkausten määrä ennusti myös mielenterveyteen liittyvää oireilua urheilu-uran aikana (Goutteborge & Kerkhoffs 2017, 255; Schuring ym. 2017, 466). Kivun merkitys psyykkisen hyvinvoinnin kannalta on tunnistettu, sillä kehon kivut liittyivät selkeästi mielenterveyteen liittyvän oireilun lisääntymiseen. (Turner, 2019, 1; Goutteborge ym. 2015b, 11) Tähän viittaa myös suomalainen tutkimus, jossa 50 prosenttia kertoo traumaoireidensa syyksi loukkaantumisen (Kaski ym. 2020, 18) Brasialialaisessa tutkimuksessa 19,4 prosenttia kertoi urheilu-uran aikaisten vammojen vaikuttavan päivittäiseen elämään edelleen (Filho ym. 2018, 26). Fyysisen kunnan kerrottiin myös olevan heikompi niillä urheilijoilla, joilla ura oli päättynyt loukkaantumiseen (Kerr ym. 2014, 7). Vamma voi olla myös uran päättävä tekijä, vaikka urheilija itse ei olisi halunnut uraansa vielä päättää. Tällä voi olla pitkäaikaisia haitallisia vaikutuksia urheilijan mielenterveyteen ja uuteen arkeen sopeutuminen voi olla haastavaa. (Esopenko ym. 2020, 420)

Uran lopettamisen ja arkeen sopeutumisen välissä voi siis olla monista eri syistä johtuvia psykologisia haasteita. Nämä psykologiset haasteet määrittelevät sen, kuinka urheilija sopeutuu uuteen arkeensa. Sopeutumisen taso taas määrittelee urheilijan elämään tyytyväisyyttä ja masennusoireiden määrää. (Haslam ym. 2021, 23)

5.2 Mielenterveyttä suojaavat tekijät

Liikunnan on todettu olevan tärkeä tekijä mielenterveyden edistämässä (UKK-instituutti 2024). On kuitenkin todettu, että kilpaurheilu-ura ei takaa liikkumisen jatkumista uran jälkeen (Yao ym. 2018, 376). Toisaalta Stambulovan ym. (2007, 113) ruotsalaisia ja ranskalaisia urheilijoita tutkineessa tutkimuksessa valtaosa jatkoi liikunnan harrastamista vielä uran päättymisen jälkeen. Suuri osa urheilijoista siis omaksuu liikunnan hyväksi elämäntavaksi.

Positiivisesti mielenterveyteen vaikuttaviksi tekijöiksi luettiin esimerkiksi lisääntynyt vapaa-aika ja irtaantuminen esimerkiksi kilpailuihin ja loukkaantumisiin liittyvistä rasituksista (Martin ym. 2014, 106). Entiset urheilijat, jotka olivat saavuttaneet tavoitteensa urheilu-urallaan (Shander & Petrie 2021, 4; Roslund ym. 2018, 15) ja kehittäneet elämälleen uuden painopisteen urheilun lopettamisen jälkeen, olivat tyytyväisempiä urheilu-uran lopettamisen jälkeiseen elämäänsä kuin muut (Shander & Petrie 2021, 4; Torregrosa, ym. 2015, 51; Roslund ym. 2018, 15). Urheilijat, jotka pysyivät mukana urheilussa jollakin tapaa, olivat jo urheilun aikana keskittyneet myös muihin asioihin ja löysivät uuden painopisteen elämälle uran lopettamisen jälkeen, omasivat myös paremman kehonkuvan kuin ne, joilla näin ei ollut (Shander & Petrie 2021, 3).

Uran päättymiseen valmistautuminen vaikutti positiivisesti elämään tyytyväisyyteen ja nopeutti uuteen arkeen sopeutumista uran päättymisen jälkeen. (Roslund ym. 2018, 15; Stambulova ym. 2007, 116). Kun uran päättymiseen oli valmistauduttu, psyykkinen itsesääteily oli myös selkeämpää ja aktiivisempää eikä se perustunut ainoastaan defenssien käyttöön eli esimerkiksi asioiden puolustelemiseen tai välttelyyn (Stambulova ym. 2007, 116). Uran päättymiseen valmistautuminen oli jaettu viiteen eri kategoriaan. Näitä olivat kouluttautuminen, taloudellisen puolen huomiointi, verkostoituminen, psyykkinen varautuminen ja urheilijan oma aktiivisuus. (Roslund ym. 2018, 15)

Heikompaa urheiluidentiteettiä kuvailtiin puolustuskeinoksi. Uran päättäneillä tai uran päättämistä harkinneilla urheilijoilla urheiluidentiteetti oli alhaisempi. Tämä viittasi siihen, että urheilijat olivat alkaneet katsomaan elämää uudesta näkökulmasta ja keskittyneet pelkän urheilun sijasta myös johonkin muuhun, millä täyttää arkea. (Martin ym. 2014, 105)

Vaikka heikompi urheilujaidentiteetti koettiin hyväksi mielenterveydelle, osa urheilijoista koki, että urheilussa mukana pysyminen työn ja uran kautta tuntui mielekkäältä. Osa esimerkiksi piti urheilumediassa työskentelystä ja se sai heidät tuntemaan itsensä relevanteiksi, sillä he olivat

alansa asiantuntijoita. Tässä tapauksessa urheilijaidentiteettiä voidaan siis hyödyntää vielä uran lopettamisen jälkeenkin. Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa verrattiin urheilijoiden omaa kokemusta urheilumaailmasta muiden alojen työharjoitteluihin. Urheiluun liittyvillä aloilla urheilijat voivat siis saada merkittävän hyödyn omasta urheilutaustastaan, kun taas muut tarvitsevat työn saamiseen usein koulutuksen ja työkokemusta. Lisäksi oli todettu, että entiset urheilijat osasivat samaistua nykyisten urheilijoiden tuntemuksiin. Tällöin myös esimerkiksi haastattelut saivat enemmän syvyyttä. (Smith & Whiteside 2021, 229-231) Stambulovan ym. (2007, 113) tutkimuksessa kuitenkin ainoastaan 23,8 prosenttia työskenteli uran lopettamisen jälkeen urheiluun liittyvällä alalla. Vaikka siis uran jatkaminen urheiluun liittyen nähtäisiin positiivisena, ainakin tässä tapauksessa hyvin pieni prosentti jatkaa työskentelyä alalla.

Kun uran lopettaminen oli vapaaehtoista, oli sopeutuminen arkeen helpompaa ja se ennusti parempaa elämään tyytyväisyyttä (Martin ym. 2014, 106; Roslund ym. 2018, 15). Lopettamisen vapaaehtoisuuden rinnalla myös urheilijaidentiteetti heikkeni, joka edelleen vaikutti siihen, että uuteen arkeen sopeutuminen tunnettiin positiivisempänä. (Martin ym. 2014, 106) Myös Torregrosan ym. (2015, 53) tekemässä haastattelututkimuksessa urheilijat mainitsivat, että olisi tärkeää, että urheilija olisi jollain tavalla suunnitellut päätepisteen omalle urheilu-uralleen. On hyvin raskasta, jos tätä ei ole yhtään suunnitellut ja sen jälkeen ura loppuu yhtäkkiä esimerkiksi loukkaantumiseen (Torregrosa ym. 2015, 53) Uran lopettamisen vapaaehtoisuuden lisäksi myös tyytyväisyys uran aikaisiin suorituksiin ennusti parempaa elämään tyytyväisyyttä (Roslund ym. 2018, 15). Uraa myös jatkettiin pidempään, kun urheilu-uraan oltiin tyytyväisiä. Päinvastoin, kun uraan ja suorituksiin ei oltu tyytyväisiä lopetettiin ura aikaisemmin. (Stambulova ym. 2007, 113)

Aktiivinen selviytymiskeinojen käyttäminen auttoi sopeutumaan arkeen nopeammin ja paremmin (Torregrosa ym. 2015, 54). Urheilijat pääosin yhdistelivätkin eri selviytymiskeinojen muotoja. He esimerkiksi pyrkivät hyväksymään muuttuneen tilanteen ja pyrkivät näkemään tilanteen enemmän positiivisesta näkökulmasta. Lisäksi he pyrkivät tekemään jonkinlaisen suunnitelman jatkoa ajatellen. (Stambulova ym. 2007, 113) Tässä siis yhdistellään sekä tunne- että ongelmasuuntautuneita selviytymiskeinoja.

6 URANSA PÄÄTTÄVÄN URHEILIJAN TUKEMINEN

Urheilun kautta koetut vaatimustekijät vaikuttavat urheilijoiden hyvinvointiin vielä uran päättymisen jälkeenkin (Kaski ym. 2020, 30). On arvioitu, että 15-20 prosenttia uransa päättävistä urheilijoista tarvitsee psykologista tukea sopeutuakseen uudenlaiseen arkeen (Torregrosa ym. 2015, 51). Tästä huolimatta useat (57%) entiset urheilijat kertoivat, etteivät olleet saaneet minäänlaista terveyteen liittyvää ohjausta heitä valmentaneelta henkilöltä (Filho ym. 2018, 26). Myös Kaskin ym. (2020, 27) mukaan sopeutuminen arkeen on täytynyt tehdä itsenäisesti, sillä tukea ei ole ollut saatavilla.

Monessa tutkimuksessa nousi esille urheilijaidentiteetin vaikutus uransa lopettavan urheilijan mielenterveyteen ja toisaalta myös se, että tukea ei ole ollut saatavilla riittävästi. Giannone ym. (2017, 561) ehdotti, että jo urheilu-uran aikana tehtäisiin jonkinlaista seulontaa liittyen urheilijoiden identiteettiin, sillä korkean urheilijaidentiteetin omaaminen ennusti psyykkisiä haasteita uran lopettamisen jälkeen. Myös Haslam ym. (2021, 27) kannustaisi siihen, että varsinkin uraa lopettaessa olisi hyvä kiinnittää huomiota urheilijoiden erilaisiin sosiaalisiin ryhmiin. Kun ympärillä on ihmisiä, on paljon helpompi sopeutua uuteen tilanteeseen kuin yksin. Varsinkin, jos samanlaisessa elämäntilanteessa on useampi henkilö.

Urheilija tulee uransa aikana hyvin läheiseksi kanssaurheilijoiden kanssa ja heidän kanssaan ollaankin yleensä päivittäin tekemisissä. Uraa lopettaessa tämä lähipiiri katoaa ja muut voivat vielä jatkaa urheilu-uraansa. Urheilijat toivoivatkin enemmän yhteydenpitoa entisten urheilijoiden ja äskettäin lopettaneiden kesken. He, jotka olivat jo kauan sitten lopettaneet, voisivat tukea siirtymävaiheessa olevia urheilijoita. Lisäksi verkostoitumisen kautta myös uusi ura voi valjeta vielä urheiluun liittyen. (Roslund, ym. 2018, 17-18) Joukkueurheilun koettiin vaikuttavan siinä mielessä positiivisesti uuteen arkeen sopeutumiseen, että ympärillä oli suuri tukiverkosto. Muiden urheilijoiden kautta oli myös mahdollista löytää esimerkiksi työpaikka. (Torregrosa ym. 2015, 53)

Koulutus oli hyvin vahvasti yhteydessä myöhempään elämään tyytyväisyyteen entisillä urheilijoilla. Koulutuksen osalta urheilijat toivoivat enemmän mahdollisuuksia suorittaa opintoja joustavasti urheilun ohella. Toisin sanoen näillä vaihtoehdoilla tarkoitettiin esimerkiksi oppisopimuksia tai monimuoto- tai etäopintoja niin, että läsnäolovelvoitteet olisivat mahdollisimman pienet. Koulutusmahdollisuuksien lisäksi toivottiin, että siihen liittyvä

ilmapiiri olisi myös sallivampi. Halu kouluttautua ja miettiä myös urheilun jälkeistä elämää on nähty sitoutumattomuutena urheiluun. Urheilijat toivovatkin asenteiden muuttuvan tähän liittyen. (Roslund, ym. 2018, 17)

Urheilijoiden rohkaiseminen kaksoisuraan eli opintojen ja urheilun yhdistämiseen voisi minimoida urheilijoiden tuen tarvitsemisen urheilu-uran lopettamisen jälkeen (Torregrosa ym. 2015, 55). Kuten edellä on mainittu, koulutus ja sitä kautta myös taloudellinen tilanne ovat asioita, jotka aiheuttavat haasteita urheilu-uran jälkeen. Toki vaikka taloudellinen tilanne olisi kunnossa urheilu-uran jälkeen, jättää urheilu-uran loppuminen silti suuren loven arkeen, joka tulisi tietenkin täyttää jollakin tekemisellä. Uran päättymiseen valmistautuminen onkin monen urheilijan osalta ollut avain siihen, että uuteen arkeen liittyviltä negatiivisilta vaikutuksilta on vältytty (Roslund, ym. 2018, 15). Kun suunnitelma oli valmiina, oli helpompaa olla lähtemättä väärille raiteille uran jälkeen (Roslund, ym. 2018, 15).

Tärkein ajatus liittyi kuitenkin siihen, että urheilijaa tuettaisiin ja ohjattaisiin oikeaan suuntaan jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa uran aikana eikä vasta siinä vaiheessa, kun uraa jo lopetetaan. Esimerkiksi juuri koulutukseen ja talouteen liittyvät asiat vievät aikaa, eikä muutoksia voi tehdä yhdessä hetkessä uran päättämisen hetkellä. Urheilijat toivoivatkin taloudellisia neuvoja jo uran aikana, sillä näin he pystyisivät säästämään pientä pesämunaa uran lopettamista ajatellen. Jos rahaa olisi uraa lopetettaessa säästöissä, olisi helpompi lähteä myös kouluttautumaan uudelle alalle, kun taloudellisesta tilanteesta ei tarvitsisi huolehtia. (Roslund, ym. 2018, 17)

7 POHDINTA

Pohdinta on jaettu kolmeen osaan. Ensin tarkastelen tuloksia ja niiden herättämiä ajatuksia, sen jälkeen tämän kirjallisuuskatsauksen luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä ja viimeiseksi esittelen jatkotutkimusaiheita.

7.1 Tulosten tarkastelu

Tämän kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli selvittää, miten uransa lopettaneet urheilijat voivat ja miten he ovat pystyneet sopeutumaan uuteen arkeen. Eri tutkimusten mukaan urheilijat voivat pääosin melko hyvin. Tämä on kuitenkin ristiriidassa uutisointien ja elämäkertakirjojen kanssa. Lukuisat urheilijat ovat kertoneet mielenterveyden oireilusta julkisuudessa. Tässä on kuitenkin tietysti huomioitava se, että mielenterveyteen liittyvät asiat ovat hyvin yksilöllisiä. Urheilu tai uran lopettaminen eivät ole ainoita elämän osa-alueita. Moni asia voi kuormittaa ihmistä samaan aikaan, eikä mielenterveyden oireilu riipu välttämättä ainoastaan tästä yhdestä isosta elämän muutoksesta. Mielenterveys myös rakentuu pikkuhiljaa elämän myötä, joten jo paljon aikaisemmin on voinut tapahtua asioita, jotka vaikuttavat mielenterveyteen edelleen. Varsinkin silloin, jos asioita ei koskaan ole käsitelty loppuun asti, voi ne nousta uudelleen pinnalle haastavassa elämäntilanteessa.

Yhteenvedon voidaan todeta, että tutkimusten tulokset olivat osittain ristiriitaisia. Osassa mainittiin uransa päättäneiden urheilijoiden mielenterveyden olevan keskimäärin hyvällä tasolla. Osassa tutkimuksista taas mielenterveyden oireilu oli suurta. Eniten mainitut mielenterveyshäiriöt olivat ahdistuneisuus ja masennus. Lisäksi päihteet ja syömiskäyttäytyminen mainittiin useissa tutkimuksissa. Aihetta olisi mahdollista tarkastella paljon laajemmin, mutta näin suppeassa työssä se ei ole mahdollista. Joissakin tutkimuksissa oli mainittu esimerkiksi nukkumisen vaikeuksista, mutta se jätettiin pois tästä tutkimuksesta ja keskityttiin niihin piirteisiin, jotka toistuivat useammin.

Mielenterveyttä suojaavina tekijöinä mainittiin lisääntynyt vapaa-aika, irtaantuminen kilpailuihin ja harjoitteluun liittyvistä rasituksista (Martin ym. 2014, 106), uran lopettamisen vapaaehtoisuus (Martin ym. 2014, 106; Roslund ym. 2018, 15) sekä se, että urheilija oli

tyytyväinen saavuttamiinsa tavoitteisiin urallaan (Shander & Petrie 2021, 4; Roslund ym. 2018, 15). Lisäksi se, että urheilijalla oli jo lopettamisen aikana selvillä elämälleen jokin toinen painopiste koulutuksen tai työn kautta ja tähän oli valmistauduttu jo etukäteen, auttoi sopeutumaan uuteen arkeen nopeammin (Shander & Petrie 2021, 4; Torregrosa, ym. 2015, 51; Roslund ym. 2018, 15). Myös matalampi urheilijaidentiteetti (Martin ym. 2014, 105) ja järkevä coping-keinojen käyttäminen olivat avuksi arkeen sopeutuessa (Torregrosa ym. 2015, 54; Stambulova ym. 2007, 113). Kuormittavina tekijöinä taas mainittiin tyytymättömyys urheilu-uraan (Goutteborge & Kerkhoffs 2017, 255), sosiaalisen tuen puute (Goutteborge ym. 2015b, 190), korkea urheilijaidentiteetti (Giannone ym. 2017, 561; Haslam ym. 2021, 26; Torregrosa ym. 2015, 53) ja uran lopettaminen loukkaantumisen takia (Smith & Whiteside 2021, 234).

Useassa tutkimuksessa mainittiin, että koulutuksen ja työn puuttuminen elämästä vaikuttavat negatiivisesti uuteen arkeen sopeutumiseen uran päättämisen jälkeen. Tämän vuoksi urheilijoille ollaankin jo alettu kehittämään tapoja, joilla he saisivat samalla kertaa sekä koulutuksen tulevaisuutta varten, mutta myös aikaa urheilulle. Jäin pohtimaan tämän vaikutuksia mielenterveydelle. Vaihtoehto on varmasti hyvä ajatellen juurikin urheilu-uran jälkeistä elämää. Pohdin kuitenkin myös sitä, että onko järkevää kohdistaa kaikki nämä samaan ajankohtaan. Vaikuttaako tämä mielenterveyteen sitten tuolla hetkellä? Huippu-urheilijat harjoittelevat useasti päivässä ja lähes joka päivä. Kun tähän yhdistää vielä opiskelun ja esimerkiksi työharjoittelun tai töissä käymisen, on yhdellä henkilöllä jo melko monta rautaa tulessa. Ainakin tähän on valmistauduttava huolella ja urheilijalle on oltava tukitoimia tällöin käytössä. Jaksamista on myös tarkkailtava. Jos luonne on suorittajamainen, ei kuormitusta huomaa itse, ennen kuin on jo luultavasti uupumuksen partaalla. Tällöin hyödyt jäävät hyvin pieneksi. Suomen olympiakomitean (s.a.) sivuilla mainitaankin, että opiskelevan urheilijan tulisi rohkeasti itse löytää oma polkunsä opiskelun ja urheilun rytmittämiseksi.

Roslundin ym. (2018, 17) tutkimuksessa selvisi myös, että urheilijat toivoivat valmentajilta sallivampaa asennetta kaksoisuraa kohtaan. Ideana kaksoisura on siis hyvä, mutta sen eteen on vielä tehtävä töitä, että se toimisi ja että asenteet sitä kohtaan muokkautuisivat. Olisi tietysti myös hyvä, että jokainen valmentaja olisi jollain tapaa perehtynyt myös urheilijan psyykkiseen puoleen, jotta tuen antaminen urheilijalle tulisi rutiinina. Sosiaalisen tuen puute mainittiin yhtenä suurena puutteena mielenterveyden oireilun suhteen.

Erityisesti joukkueurheilijoille sosiaalisen tuen puute uran päättyessä voi olla raskasta. Joukkueurheilija on tottunut päivittäin olemaan muiden ihmisten kanssa ja kun ura lopetetaan

ja joukkuekaverit jatkavat vielä urheilua, ei välttämättä enää olekaan tukipiiriä, johon nojautua. Tämä riippuu myös varmasti jälleen yksilön omista luonteenpiirteistä ja esimerkiksi siitä, että luokitteleeko itsensä introvertiksi vai ekstrovertiksi.

Mielenterveyttä suojaavaksi tekijäksi mainittiin liikunta (UKK-instituutti 2024). Kilpaurheilu-ura ei kuitenkaan taannut liikunnan jatkumista uran lopettamisen jälkeen (Yao ym. 2018, 376). Stambulovan (2007, 113) tutkimuksessa todettiin valtaosan kuitenkin jatkavan liikkumista uran jälkeenkään. Riippuu kuitenkin varmasti hyvin paljon yksilöstä, mihin suuntaan elämäntavat menevät uran lopettamisen jälkeen. Uran lopettamisen jälkeen aikaa jää paljon muullekin kuin liikunnalle. Urheilija on voinut elää elämäänsä uran aikana hyvin tiukasti urheilun armoilla. Haluaako urheilija siis edelleen panostaa hyviin elämäntapoihin uran jälkeen vai retkahtaako hän huonoihin valintoihin sen vuoksi, että niitä ei ole ollut mahdollista tehdä uran aikana. Toisaalta toinen vaihtoehto on myös se, että urheilusta ei malteta millään luopua ja se taas voi hankaloittaa yhtäläillä uuteen arkeen sopeutumista.

7.2 Luotettavuus

Tällä kirjallisuuskatsauksella on joitakin kompastuskiviä, joita käsitelen tässä seuraavaksi. Tutkimuksen luotettavuus koostuu monesta eri asiasta ja ne tulee aina mainita tekstissä, jotta se ei johda lukijaa harhaan. Artikkeleita ei ole valittu tähän katsaukseen systemaattisesti, joten se heikentää katsauksen luotettavuutta. Artikkelit on kuitenkin haettu luotettavista tietokannoista Sportdiscuksesta sekä Psycinfosta. Muutamia artikkeleita on myös löydetty muiden tutkimusten avulla lähteistä. Artikkelit ovatkin siis pääosin vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita.

Tutkimuksen tekijä on aina ihminen. Ihminen tekee virheitä ja häntä johdattaa aina jonkinlaiset mielipiteet ja uskomukset, vaikka hän pyrkisikin täydellisyyteen. Tämä voikin johtaa siihen, että artikkeleita valitessa valitaan tietynlaisia artikkeleita, varsinkin kun katsaus ei ole systemaattinen. Aiheena tämä oli kuitenkin sellainen, että tutkimuksia löytyi rajallinen määrä. Olenkin pyrkinyt valikoimaan näistä uusimmat ja aiheeseen sopivimmat.

Hakuvaiheessa tutkimukset myös rajattiin ainoastaan suomen ja englanninkielisiin tutkimuksiin. Muilla kielillä olisi voinut löytyä vielä lisää tutkimuksia. Lisäksi englanninkielisten tutkimusten kohdalla yhtenä luotettavuutta haittaavana tekijänä voidaan mainita myös käännösohjelmien tekeminen.

Aineiston vertailukelpoisuus ei ole kaikista luotettavinta. Tutkimusten otoksissa on ollut mukana eritasoisia, -ikäisiä ja -maalaisia urheilijoita. Lisäksi urheilulajit ovat olleet erilaisia, osalla yksilölajeja, osalla joukkuelajeja. Esteettisistä lajeista, kuten taitoluistelusta ja voimistelusta oli selkeästi vähemmän tutkimuksia kuin esimerkiksi palloilulajeista. Tästä katsauksesta saakin yleiskuvan ylipäättään urheilijoiden mielenterveydestä ja arkeen sopeutumisesta.

Moni tutkimuksista oli toteutettu kyselyinä tai haastatteluina. Tämä on toki tälle aiheelle sopivaa. Nämä eivät kuitenkaan ole luotettavimpia menetelmiä. Kyselyissä ja haastatteluissa on aina vaarana, että tutkittava ymmärtää kysymykset väärin tai ei jostain muusta syystä halua vastata todenmukaisesti. Tämän vuoksi tutkijan onkin oltava erityisen tarkka kysymyksien asettelun suhteen ja toisaalta olla kysymättä henkilökohtaisia kysymyksiä, jotka eivät ole aiheen kannalta tarpeellisia. Lisäksi osassa tutkimuksissa urheilijat olivat lopettaneet uransa jo vuosia sitten. On kyseenalaistettava, että muistavatko urheilijat oikeasti asiat vielä silloin niin kuin ne olivat kauan sitten. Toisaalta näissä tutkimuksissa on taas voitu saada selville, kuinka pitkän aikaa arkeen sopeutuminen vie ja ovatko urheilu-uraan liittyvät asiat läsnä vielä tässäkin vaiheessa.

Lähdeviitteet on merkitty tekstiin aina heti tiedon käyttämisen jälkeen, jolloin huolimattomuusvirheiden mahdollisuus on pienempi. Tällä kunnioitetaan tutkimusten tekijöitä. Lisäksi on tarkastettu, että lähdeluettelosta ja tekstistä löytyvät kaikki samat viitteet.

Osassa tutkimuksista otoksen määrä oli pieni. Lisäksi osassa tutkimuksista kerrottiin tutkimuksen otoksen suhteen käynyt kato, sillä osa tutkimukseen kutsutuista ei ollut vastannut haastattelu- tai kyselypyyntöihin. Jos tutkimuksella on pieni otos, ei tuloksia voida luotettavasti yleistää suurempaan joukkoon. Lisäksi useat näistä tutkimuksista oli poikkileikkaustutkimuksia, jolloin syy-seuraussuhteita ei voi tehdä. Joka tapauksessa näistä saa arvokasta tietoa urheilijoiden mielenterveydestä.

7.3 Jatkotutkimusaiheet

Jatkotutkimuksen tarve tälle aiheelle on todellinen. Lähes kaikissa tutkimuksissa mainittiin, että aihe on vain vähän tutkittu ja lisää tutkimusta tarvitaan. Tutkimusta tarvitaan, jotta aiheesta saataisiin tieteellistä näyttöä. Näytön perusteella voidaan helpommin käynnistää käytännön toimenpiteet aiheen saralla.

Tärkeintä olisi saada mahdollisimman luotettavaa tietoa aiheesta. Nyt monessa tutkimuksessa oli luotettavuuden osalta puutteita. Tutkimusta tarvittaisiin erityisesti eri lajeihin ja kilpaurheilun eri tasoihin liittyen. Suomalaisia tutkimuksia aiheesta löytyi ainoastaan muutama, joten erityisesti kotimaisille tutkimuksille olisi varmasti tarvetta.

LÄHTEET

- Blomberg, H. (2015) Aamusydamellä: Urheilijan masennus. Verkkosivu. Viitattu 13.4.2024. <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/01/15/aamusydamella-urheilijan-masennus>
- Esopenko, C., Coury, JR., Pieroth, EM., Noble, JM., Trofa, DP. & Bottiglieri TS. (2020). The Psychological Burden of Retirement from Sport. *Current Sports Medicine Reports*. 19(10):430. doi:10.1249/JSR.0000000000000761
- Filho, V., Oppa, D., Mota J., Mendes de Sá, S.A. & da Silva Lopes, A. (2018). Predictors of health-related quality of life among Brazilian former athletes. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*. 11(1):23-29. doi: 10.1016/j.ramd.2016.02.010
- Giannone, ZA., Haney, CJ., Kealy, D. & Ogrodniczuk, JS. (2017). Athletic identity and psychiatric symptoms following retirement from varsity sports. *The International Journal of Social Psychiatry*. 63(7):598-601. doi:10.1177/0020764017724184
- Gouttebauge, V., Aoki, H. & Kerkhoffs G. (2015a). Prevalence and determinants of symptoms related to mental disorders in retired male professional footballers. *The Journal of sports medicine and physical fitness*. 56(5):648-54.
- Gouttebauge, V., Frings-Dresen, MHW. & Sluiter JK. (2015b). Mental and psychosocial health among current and former professional footballers. *Occupational medicine*. 65(3):190-196. doi:10.1093/occmed/kqu202
- Gouttebauge, V. & Kerkhoffs, G. (2017). A prospective cohort study on symptoms of common mental disorders among current and retired professional ice hockey players. *The Physician and Sportsmedicine* 45(3), 252-258. doi:10.1080/00913847.2017.1338497
- Haslam, C., Lam, BCP. & Yang, J. (2021). When the final whistle blows: Social identity pathways support mental health and life satisfaction after retirement from competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*. 57:102049. doi:10.1016/j.psychsport.2021.102049
- Hirvonen, H. & Kössö, T. (2020). Yli 70 suomalaista huippu-urheilijaa kertoo mielenterveyden häiriöistään – Ylen kysely: Huippu-urheilun raadollisuus aiheuttanut monelle vakavia ongelmia. Verkkosivu. Viitattu 13.4.2024. <https://yle.fi/a/3-11575030>
- Kaski, S., Arvinen-Barrow, M., Kinnunen, U. & Parkkari, J. (2020). Miten huippu-urheilijan mieli voi? Nykyisten ja entisten huippu-urheilijoiden henkinen hyvinvointi Suomessa. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä 18.
- Kerr, ZY., DeFreese, JD. & Marshall SW (2014). Current Physical and Mental Health of Former Collegiate Athletes. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*. 2(8):1-10. doi:10.1177/2325967114544107
- Kontro, T., Sarna, S., Kaprio, J. & Kujala, U.M. (2017). Use of Alcohol and Alcohol-Related Morbidity in Finnish Former Elite Athletes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 49(3):492. doi:10.1249/MSS.0000000000001137
- Korkeila, J. (2008). Stressi, tunteiden säätely ja immunitaetti. *Duodecim*. Verkkosivu. Viitattu 28.4.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo97123#s7>

- Lazarus, R. (2006). Emotions and Interpersonal Relationships: Toward a Person-Centered Conceptualization of Emotions and Coping. *Journal of Personality*. 74(1):9-46. doi:10.1111/j.1467-6494.2005.00368.x
- Linnasalmi, S. & Salo, H. (S.a). Urheilijan elämänhallinta. Syömishäiriökeskus. Verkkosivu. Viitattu 27.3.2024. <https://syomishairiokeskus.fi/urheilijan-elamanhallinta/>
- Martin, L., Fogarty, GerardJ & Albion, MajellaJ (2014). Changes in Athletic Identity and Life Satisfaction of Elite Athletes as a Function of Retirement Status. *Journal of Applied Sport Psychology*. 26(1):96-110. doi: 10.1080/10413200.2013.798371
- Mielenterveystalo. (s.a.). 1. Tilanteen tunnistaminen. Verkkosivu. Viitattu 28.4.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/uupumuksen-omahoito-ohjelma/1-tilanteen-tunnistaminen>
- Rice, SM., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, PD. & Parker, AG. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports medicine*. 46(9):1333-1353. doi:10.1007/s40279-016-0492-2
- Roslund, P., Bertram, R. & Konttinen, N. (2018). Lopettaneiden ammattijääkiekkoilijoiden elämäntyytyväisyys ja valmistautuminen uran jälkeiseen elämään Suomessa. *Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja* 59.
- Schuring, N., Kerkhoffs, G., Gray, J. & Gouttebauge, V. (2017). The mental wellbeing of current and retired professional cricketers: an observational prospective cohort study. *The Physician and Sportsmedicine*. 45(4):463-469. doi:10.1080/00913847.2017.1386069
- Shander, K. & Petrie, T. (2021). Transitioning from sport: Life satisfaction, depressive symptomatology, and body satisfaction among retired female collegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 57:102045. doi:10.1016/j.psychsport.2021.102045
- Smith, AB. & Whiteside, E. (2021). From Taped Up to Mic'd Up: Experiences of Former Athletes and the Meaning of Athletic Identity in Sports Media Spaces. *Communication & Sport*. 9(2):220-242. doi: 10.1177/2167479519858611
- Stambulova, N., Stephan, Y. & Jäphag U. (2007). Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 8(1):101-118. doi:10.1016/j.psychsport.2006.05.002
- Suomen mielenterveys ry. (2024) Istunto 3: Tietoa trauman aiheuttamista reaktioista ja selviytymiskeinoista. Verkkosivu. Viitattu 26.3.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/selma-oma-apuohjelma/istunto-3/>
- Suomen mielenterveys ry. (2022a) Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät. Verkkosivu. Viitattu 11.12.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/suojatekijat-vahvistavat-riskitekijat-heikentavat-mielenterveytta/>
- Suomen mielenterveys ry. (2022b). Kriisit kuuluvat elämään. Verkkosivu. Viitattu 27.3.2024. <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/kriisit-kuuluvat-elamaan/>
- Suomen olympiakomitea. (s.a.) Kaksoisura. Verkkosivu. Viitattu 13.4.2024. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/>
- Terveurheilija. (2023). Mielenterveys. Verkkosivu. Viitattu 27.3.2024. <https://terveurheilija.fi/terveydenhuolto/mielenterveys/>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). Mitä toimintakyky on? Verkkosivu. Viitattu 13.4.2024. <https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>
- Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F. & Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*. 21:50-56. doi:10.1016/j.psychsport.2015.03.003
- Turner, RW 2nd, Sonnega, A., Cupery, T., Chodosh, J., Whitfield, KE., Weir, D. & Jackson JS. (2019). Functional Limitations Mediate the Relationship Between Pain and Depressive Symptoms in Former NFL Athletes. *American Journal of Men's Health*. 13(5):1-10. doi:10.1177/1557988319876825
- UKK-instituutti. (2023) Liikunta ja mielen hyvinvointi. Verkkosivu. Viitattu 26.3.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>
- Vihreälehto, I. (s.a.) Mikä on kulttuuri-identiteetti? Opetushallitus. Verkkosivu. Viitattu 13.4.2024. <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/mika-kulttuuri-identiteetti>
- Vuori, I. (2005). Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. M. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. 3. painos. Helsinki: Duodecim, 18.
- Yao, PL., Laurencelle, L. & Trudeau F. (2020). Former athletes' lifestyle and self-definition changes after retirement from sports. *Journal of Sport and Health Science*. 9(4):376-383. doi:10.1016/j.jshs.2018.08.006