

**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:** Miten tukea valmentajia ja muita toimijoita huippu-urheilussa?

**Year:** 2021

**Version:** Published version

**Copyright:** © Liikuntatieteellinen Seura 2021

**Rights:** In Copyright

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

**Please cite the original version:**

Toivonen, H.-M. (2021). Miten tukea valmentajia ja muita toimijoita huippu-urheilussa?.  
Liikunta ja tiede, 58(3), 30.

## Psykologia

HANNA-MARI TOIVONEN

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

## Miten tukea valmentajia ja muita toimijoita huippu-urheilussa?

**TEHOKAS ORGANISAATIOKULTTUURI**, työntekijät huomioivat johtajat sekä laadukas sosiaalinen tuki suojelevat ja edistävät huippu-urheiluvalmentajien ja muiden huippu-urheilutoimijoiden hyvinvointia ja mielenterveyttä. Äkillinen työkuorman kasvu, kilpailujen jälkeinen tyhjyyden tunne sekä eristyneisyyden tunne puolestaan ovat riskitekijöitä, jotka heikentävät valmentajien ja muiden toimijoiden hyvinvointia ja mielenterveyttä.

**Hill tutkimusryhmineen** haastatteli yksittäin tai ryhmässä 11:tä huippu-urheilun parissa työskentelevää laji-valmentajaa tai muuta toimijaa, kuten fysiikkavalmentajaa, ravintovalmentajaa, fysioterapeuttia, analyyttikkoa ja urheilupsykologia. Tutkimuksessa selvitettiin huippu-urheiluvalmentajien ja muiden huippu-urheilutoimijoiden hyvinvointia ja mielenterveyttä edistäviä ja alentavia tekijöitä.

Tehokas organisaatiokulttuuri, joka piti sisällään selkeän vision, yhteenkuuluvuuden tunteen sekä yhtä aikaa haastavan ja kannustavan ympäristön, koettiin hyvinvointia ja mielenterveyttä ylläpitäväksi ja edistäväksi. Johtajat, jotka loivat hyvän työympäristön yhteisen vision, selkeiden odotusten, helposti lähestyttävän ja joustavan johtajuustyylin sekä työntekijöiden arvostamisen ja osallistamisen kautta, tukivat toimijoiden hyvinvointia ja mielenterveyttä. Tärkeäksi koettiin lisäksi virallinen sosiaalinen tuki, kuten mentorit, vertaiset ja esimiehet. Yhtä lailla merkittävä oli esimerkiksi perheen ja ystävien antama epävirallinen sosiaalinen tuki.

Urheilijoiden kanssa työskentelyä pidettiin työläänä, mutta työtaakkaa odotettuna ja hallittavana. Aika ajoin työkuorman nähtiin kuitenkin lisääntyvän merkittävästi akuuttien vaatimusten, resurssien kohdentamisen, uusien kokemattomien työntekijöiden, jatkuvasti tavoitettavissa olemisen sekä isojen tapahtumien ja kilpailuiden johdosta. Etenkin akuutti työtaakan kasvu heikensi hyvinvointia ja mielenterveyttä, jolloin lisäresursseille ja -tuelle olisi ollut tarvetta.

Myös paluuta arkeen suurkilpailuiden, kuten olympialaisten, jälkeen pidettiin vaikeana ja hyvinvointia ja mielenterveyttä heikentävänä. Haastateltavat kuvailivat esimerkiksi tarkoituksen ja innostuksen puuttuvan arjestaan töihinpaluun jälkeen. Psykologiselle tuelle olisi siis tarvetta kilpailuiden jälkeen. Lisäksi uudet tai yksinään toimivat työntekijät kokivat vähäisen ammatillisen keskustelun, kollegoiden välisen sosiaalisen kanssakäymisen niukkuuden ja henkilökohtaisista huolista keskustelun puutteen heikentävän hyvinvointiaan ja mielenterveyttään.

Tutkijoiden mukaan olisi siis hyvä ottaa systeminen lähestymistapa huippu-urheiluvalmentajien ja muiden

huippu-urheilutoimijoiden hyvinvoinnin ja mielenterveyden tueksi. Toiminnassa olisi tunnistettava yksilötaso (toimijoiden taitojen kehittäminen), mikrotaso (sosiaaliset verkostot) ja organisaatiotaso (visio ja arvot).

## LÄHDE

Hill, D. M., Brown, G., Lambert, T.-L., Mackintosh, K., Knight, C., & Gorczynski, P. (2021). Factors perceived to affect the wellbeing and mental health of coaches and practitioners working within elite sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. DOI: 10.1037/spy0000263

## Ryhmäyttämiseen kannattaa panostaa

**UUSIEN JÄSENTEN INTEGRAATIOPROSESSI**, jota kutsutaan myös ryhmäyttämiseksi, on keskeinen keino optimaalisen sosiaalisen ympäristön luomisessa nuorten urheilussa. **Chamberlain, Hall ja Benson** osoittivat, että erityisesti valmentajalähtöisellä ryhmäyttämällä voitiin vaikuttaa myönteisesti pelaajien sosiaaliseen identiteettiin. Samalla myös joukkueen sosiaalinen- ja tehtäväkiinteys kehittyivät.

Tutkimukseen osallistui 202 kanadalaisista jääkiekkoilijaa 15 eri juniorijoukkueesta. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää joukkueiden ryhmäyttämistapojen, pelaajien sosiaalisen identiteetin ja joukkueiden koheesion välisiä suhteita.



Kuva: Tomi Vastamäki