



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

MIELLEN HYVINVOINTIA TUKEVA URHEILUVALMENNUS KESKEISIÄ HAVAINTOJA JÄRJESTELMÄLLISESTÄ KIRJALLISUUSKATSAUKSESTA

Anne Schomöller, Detlef Dumon (ICSSPE)



SPRIT

Urheilu ja psykososiaalinen aloite osallistavalle harjoittelulle (SPRIT), jonka tavoitteena on kehittää puitteet inhimilliselle, osallistavalle ja voimaannuttavalle valmennukselle sekä mielen hyvinvointia vaaliville urheiluseuroille.

SPIRIT

Urheilu ja psykososiaalinen aloite osallistavalle harjoittelulle (SPIRIT), jonka tavoitteena on kehittää puitteet inhimilliselle, osallistavalle ja voimaannuttavalle valmennukselle sekä mielen hyvinvointia vaaliville urheiluseuroille.

www.engso-education.eu/spirit



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





MIELEN HYVINVOINTIA TUKEVA URHEILUVALMENNUS KESKEISIÄ HAVAINTOJA JÄRJESTELMÄLLISESTÄ KIRJALLISUUSKATSAUKSESTA

”Parhaat [ruohonjuuritason] valmentajat ovat [...] niitä, jotka omaksuvat jaetun johtajuuden ja vahvistavat pelaajiensa johtamisen taitoja» (Fransen ym., 2020).

Tausta / asiayhteys

Tässä paperissa esitetään yhteenveto järjestelmällisen kirjallisuus- ja tutkimuskatsauksen (lukeaksesi koko tutkimuksen klikkaa tästä) havainnoista osallistavan urheiluvalmennuksen ja mielen hyvinvoinnin välisestä suhteesta. Valmentaminen ruohonjuuritason urheilussa keskittyy nautintoon ja terveyteen liittyviin tuloksiin eikä kilpailuun ja suorituskykyyn. Mielen hyvinvoinnin indikaattoreita ovat onnellisuus, (elämän) tyytyväisyys, resilienssi eli vastoinkäymisestä selviytyminen, itsetunto, itseluottamus, itsekäsitys, itsetehokkuus ja kehonkuva/tyytyväisyys.

Mielenterveyshäiriöt ja sosiaalinen syrjäytyminen voivat vaikuttaa kielteisesti urheiluun ja liikuntaan osallistumiseen. Toisaalta urheilusta ja liikunnasta on hyötyä hyvinvoinnille, mielenterveydelle ja sosiaaliselle pääomalle. Näiden mielen hyvinvoinnin etujen saavuttamiseksi urheiluvalmennuksessa on kuitenkin keskityttävä valmentajan käyttäytymiseen sekä valmentajan ja urheilijan väliseen suhteeseen. Itse asiassa tukeva valmentajakäyttäytyminen vaikuttaa positiivisesti valmentaja-urheilija suhteeseen.

Yhteenveto valmentajan käyttäytymistä ja valmentaja-urheilija suhdetta koskevista havainnoista

Autonomisen valmennuksen edut: Valmentajan käyttäytyminen, joka tukee urheilijan itsenäisyyttä suhteessa urheilijan henkilökohtaisiin tavoitteisiin, luo voimaannuttavaa ilmapiiriä, lisää urheilijan hyvinvointia ja vaikuttaa myönteisesti psykologisten perustarpeiden tyydyttämiseen *

- Edistääkö seurasi/liittosi urheilijan itsenäisyyttä? Oletko nähnyt urheilijoiden hyötyvän tästä valmennustyylistä?

Haitallinen arvovaltainen valmentaminen: Sen sijaan ohjaajan kontrolloiva käyttäytyminen, kuten hallitsevan kielen käyttö, estää psykologisten perustarpeiden tyydyttämistä* ja voi johtaa sairauteen tai negatiivisiin terveystuloksiin, kuten syömishäiriöön, masennukseen, uupumukseen, fyysisiin oireisiin ja epäsosiaaliseen käyttäytymiseen. Huono valmennus, kuten aggressiiviset valmennustyylit, saattaa estää urheilijan henkisiä taitoja häiritsemällä, heikentämällä itsevarmuutta, vähentämällä motivaatiota ja jakamalla joukkuetta.

- Oletko koskaan havainnut kontrolloivaa valmentajakäyttäytymistä urheiluseurassasi/-liitossasi? Kuinka luulet, että tämä voi vaikuttaa haavoittuviin urheilijoihin?

Valmentajan hyvinvointi: Onnellinen valmentaja, joka tuntee saavansa tukea, on välttämätön kontrolloivan käyttäytymisen estämiseksi. Valmentajan psykologisten perustarpeiden tyydyttäminen* on ratkaisevan tärkeää sekä valmentajan että urheilijan mielen hyvinvoinnin kannalta.

Työympäristö: Valmentajan käyttäytymiseen vaikuttaa valmennusympäristö. Siksi työkuulttuurin tulisi olla osallistavaa ja voimaannuttavaa. Valmennusympäristön tulisi tarjota mahdollisuuksia ammatilliseen kehittymiseen, työn jatkuvuuteen ja työ- ja yksityiselämän tasapainoon valmentajan hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämiseksi.

- Voimaannuttaako työkuultuuri valmentajia? Tarjoaako urheiluseurasi/-liittosi valmentajille mahdollisuuksia ammatilliseen kehittämiseen, työn jatkuvuuteen ja työ- ja yksityiselämän tasapainoon?

Oikean tasapainon löytäminen: Valta voi olla sekä rajoittava että tuottava; kurinalaisuus voi olla sekä rajoittava että mahdollistava. Tämä asettaa valmentajalle haasteita tunnistaa, milloin antaa mahdollisuus ja valinnanvapaus tai milloin tulee rajoittaa ja kontrolloida.

- Oletko havainnut tilanteita, joissa valtaa on käytetty hyväksi? Oletko nähnyt tapauksia, joissa urheilijat vaativat valmentajaltaan enemmän ohjausta?

Kyky, ei estetiikka. Valmentajien tulisi kannustaa urheilukulttuuriin, joka keskittyy positiiviseen kehonkuvaan, joka ei sisällä kehon ulkomuotoa. Painopisteen tulisi olla kehon kyvyssä, ei estetiikassa. Tämä parantaa urheilijan kehon tyytyväisyyttä ja hänen itsetuntoaan.

- Ajattele konkreettisia esimerkkejä toiminnoista/sanoista/lauseista, joita käytät edistämään kehopositiivista kuvaa ja keskityt kehon kykyyn.

Laadukkaat ihmissuhteet. Terveille valmentaja-urheilija suhteille on ominaista läheisyys, sitoutuminen ja empatia sekä itsehillinnän omaaminen. Nämä ovat avaintekijöitä epäonnistumisen pelon vähentämisessä urheilijoiden keskuudessa.

- Kuinka olet nähnyt haavoittuvien urheilijoiden hyvinvoinnin hyötävän laadukkaasta suhteesta valmentajaan?

Tunteiden säätely. Valmentajien tunteet, kuten onnellisuus tai vihaisuus, vaikuttavat urheilijan tunteisiin. Laadukkaat ihmissuhteet valmentajan ja urheilijan välillä suosivat valmentajien yrityksiä säännellä urheilijoiden tunteita.

- Mitä etuja ja haittoja olet havainnut laadukkaassa valmentaja-urheilija suhteessa?

Vertaistuki. Muiden, erityisesti valmentajien ja joukkueovereiden, kannustus ja tuki sanallisen ja sanattoman palautteen avulla edistää urheilijan mielen hyvinvointia ja lisää hänen resilienssiä eli vastoinkäymisestä selviämistä. Valmentajien tulisi olla tietoisia lisätuen mahdollisuudesta vertaistuen avulla.

- Mitä seura/liitto tai valmentaja tekee kannustavan ilmapiirin edistämiseksi urheilijoiden keskuudessa?

* Psykologisten perustarpeiden tyydyttäminen on kolmen psykologisen perustarpeen - autonomian, läheisyyden ja osaamisen - hoitamista. Optimaalisen terveyden, suorituskyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi nämä tarpeet on täytettävä.

Nämä keskeiset havainnot ovat osa kattavaa ja järjestelmällistä kirjallisuuskatsausta, joka sisälsi tutkimuksia, joissa keskitytään mielen hyvinvoinnin edistämiseen ja suojeluun urheilussa.

Jos haluat tutustua koko raporttiin ja pysyä ajan tasalla tulevista suosituksista ja työkaluista mielen hyvinvoinnin suojelemisesta ja vaalimisesta urheilussa, käy osoitteessa <https://www.engso.eu/spirit-project>