

HUOM! Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistalenne. Rinnakkaistalenne saattaa erota alkuperäisestä sivutuksestaan ja painoasultaan.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Andelin, L. & Arvaja, M. (2021) SUPY:n webinaari: mukautuminen muuttuvassa maailmassa. Valmentaja, 1/2021, 50.

PLEASE NOTE! This is an electronic self-archived version of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version:

Andelin, L. & Arvaja, M. (2021) SUPY:n webinaari: mukautuminen muuttuvassa maailmassa. Valmentaja, 1/2021, 50.

SUPY:n webinaari: Mukautuminen muuttuvassa maailmassa

Suomen urheilupsykologinen yhdistys SUPY ja Psykologiliiton psyykkisen valmennuksen ammattillinen työryhmä järjestivät yhteistyössä kansainvälisen webinaarin 24.11.2020, jossa nostettiin esiin muutoskyvyn vahvistamisen merkitystä. Puheenvuoroja oli pitämässä monipuolinen ryhmä urheilusektorin asiantuntijoita sekä kotimaasta että ulkomailta.

WEBINAARIN AVASI urheilupsykologian asiantuntija ja tutkija, filosofian tohtori Peter Terry, kysymällä: ”kuinka luot yhteyden urheilijoihin niin, että he kokevat aitoa välittämistä?” Terry’n esitys painottui urheilijan hyvinvoinnin, tunteiden, asiantuntijan objektiivisuuden ja jatkuvan oppimisen teemojen äärelle. Hän muistutti, että tiedämme enenevässä määrin siitä, kuinka paljon kokonaisvaltainen hyvinvointi vaikuttaa suorituskyykyyn.

– Urheilupsykologian kentällä tulee käsitellä ja tunnistaa vahvemmin muun muassa mielenterveyden ylläpitämiseen liittyviä ilmiöitä ja huomioida näkökulma myös tulevaisuudessa esimerkiksi urheilusektorin ammattilaisten koulutusten sisältöjä suunniteltaessa, Terry korosti.

Psykologian tohtori Anu Kangasniemen ja psykologian maisteri Päivi Granholmin puheenvuorossa tutustuttiin arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan ja hyväksymis- ja omistautumisterapia- eli HOT-pohjaiseen työskentelyyn urheilijoiden psyykkisessä valmennuksessa. HOT on suhdekehysteoriasta kehitetty käytännön menetelmä, joka pohjautuu tieteelliseen tutkimusnäyttöön, käyttäytymisen oppimisen perusteoriin ja niiden pohjalta kehitettyyn kliiniseen malliin sekä käytännön työstä saatuihin kokemuksiin. HOT-menetelmän avulla pyritään hyväksymään tietoisesti eteen tulevat asiat ja vahvistamaan täten yksilön psykologista joustavuutta osana elämän ilmiöiden kohtaamista ja käsittelyä. Kangasniemen ja Granholmin esityksessä kuultiin myös urheilijoiden kokemuksia arvo- ja hyväksyntäpohjaisesta valmennuksesta.

– Psyykinen valmennus on suomalaisen urheilun huipputuote tulevaisuudessa,

totesi liikuntatieteiden maisteri, valmentaja **Erkka Westerlund**. Hänen puheenvuoronsa keskittyi menestyvän joukkueen rakentamiseen henkisesti vahvoja urheilijoita hyödyntäen. Westerlund kokosi ajatuksiaan uransa epäonnistumisten ja onnistumisten kautta, ja totesi, että henkinen valmennus on läsnä jokaisessa valmennustilanteessa.

– Valmentajan tärkein ominaisuus on oppia tuntemaan urheilijansa ja tarkkailemaan sitä, missä mennään. On hyvä kiinnittää huomiota myös siihen, mitä urheilija tekee silloin, kun hän ei urheile. Henkisesti vahva ihminen osaa kehittää ja johtaa itseään elämänsä varrella, hän totesi. Westerlund nosti esiin myös sen, kuinka tärkeää olisi hyödyntää laajemmin psyykkisen valmennuksen asiantuntijoita osana suomalaista urheiluvalmennusta joko arjessa tai esimerkiksi valmentajien tuki- ja mentori-työssä.

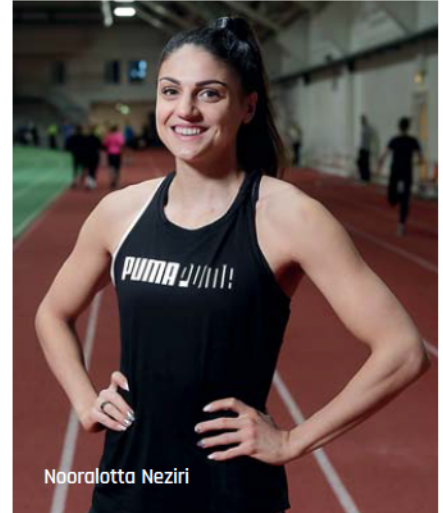
Tohtori **Josephine Perry** aloitti puheensa kertomalla oman henkilökohtaisen kokemuksensa ex-triathlonistina kilpailutilanteesta, jossa hän oivalsi haasteen keskellä:

– Jos voin hallita mieltäni, voin hallita muutakin.

Tämä oivallus innoitti Perryä opiskelemaan urheilupsykologiaa sekä suorituskyykyä. Esityksessään Perry nosti esiin urheilussa yleisemmin käytettyjen menetelmien monipuolisen soveltamisen mahdollisuuden myös muilla aloilla, kuten lääketieteen, esiintymisen ja juristien työn parissa. Perry kertoiikin kutsuvansa itseään mielellään suorituskyyvyn valmentajaksi, koska se vie lähikohtaisesti ihmisten ajatusta työskentelystä oikeampaan ja laajempaan suuntaan.

Iltpäivästä saatiin kuulla urheilutoimenjohtaja, valmentaja **Petri Pennasen** ajatuksia valmennuksesta sekä urheiluun liittyvistä mentaalisista taidoista ja päätöksistä. Pennanen pysäytti kuulijat pohtimaan ajatusta, jos kehityksen sijaan tavoiteltaisiin urheilijan kasvua ja valmentautumisen sijaan valmistauduttaisiin? Pennanen näkee valmentajan päätehtävänä olevan valmennusprosessin johtamisen, jonka keskiössä tulee olla terve ja hyvinvoiva urheilija. Lopuksi Pennanen kiteytti valmennusfilosofiaansa:

– Kaikki valmennus on itseluottamuksen kehittämistä, joka kehittyy ajan kanssa sosiaalisen valmentamisen ja arvopohjan ympärille. Jätä rohkeasti kasvulle ja ongelman ratkaisulle tilaa. Joskus asiat ovat täydellisiä juuri ennen kuin ne ovat täydellisiä. Kaikkien pitää kasvaa, myös valmentajien.



Nooralotta Neziri

Webinaarin päätöspuhujana kuultiin huippu-urheilija **Noora-Lotta Neziriä**, joka kertoi sopeutumiskyvyn ja itsensä johtamisen teemoista kokemustensa kautta. Neziri kertoi, kuinka poikkeuksellinen vuosi 2020 on muistuttanut muutoskyvyn vahvistamisen merkityksestä.

– Sanonta, että urheilijan tulee sietää hyvin muutoksia, pitää paikkaansa ja on vääjäämätön osa arkea, Neziri totesi.

Esimerkiksi tärkeiden kilpailuiden pois jääminen oli yllättävän kova paikka ja sen käsitteleminen vei aikaa. Neziri kertoi työskennelleensä jo vuosien ajan psyykkisen valmentajan kanssa, minkä hän koki yhtenä merkittävänä osana huippu-urheilua. Hän suosittelikin kaikkia keskustelemaan avoimesti jo nuorten urheilijoiden kanssa siitä, että psyykinen valmennus on luonnollinen osa urheilua, eikä asioista puhumista tarvitse hävetä. Neziri kertoiikin, että jos hän olisi tiennyt nuorempaan, että ”kaikki huiput hyödyntävät psyykkistä valmentajaa osana harjoittelua”, hän olisi varmasti hyödyntänyt mahdollisuutta jo aiemmin itsekin.

Webinaari oli onnistunut kokonaisuus, jonka keskiössä heijastui puheenvuorojen sekä osallistujien kautta keskeinen teema: yhteistyö, joka vahvistaa kaikkia. Myös omien arvojen ymmärtäminen ja niiden mukaan toimiminen sekä yksilö- että joukkueetasolla nousi vahvasti esiin.

Webinaarin voi summata: Emme voi välttää muutoksia, mutta voimme vahvistaa kykyämme sopeutua! ■

Webinaarikoosteen kirjoittajat ovat SUPY:n hallituksen jäseniä