



Kuva: Antero Aaltonen

Miten kilpaurheilu vaikuttaa lasten ja nuorten henkiseen hyvinvointiin?

Kilpaurheilu tukee lasten ja nuorten henkistä hyvinvointia ja opettaa heille taitoja, joista on hyötyä elämässä laajemminkin. Kilpailulliseen ja tavoitteelliseen urheiluun liittyy kuitenkin riskitekijöitä, joita urheilussa mukana olevien aikuisten on tärkeä huomioida.

YLEISESTI OTTAEN LIIKUNTA TUKEE lasten ja nuorten psyykkistä hyvinvointia. Parhaimmillaan liikuntaharrastus tukee ja vahvistaa mm. itsetuntoa, pystyvyyden tunnetta ja itseluottamusta. Liikuntaharrastus voi tarjota myös sosiaalisen tukiverkoston, ystäviä, yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä kokemuksen siitä, että joku välittää. Liikunnan on todettu myös suojaavan mielenterveysoireilta, kuten masennukselta (Eime ym. 2013). Nämä suotuisat vaikutukset voivat näkyä niin kilpaurheilussa kuin harrasteliikunnassakin (ks. esim. Breistøl, ym. 2017).

Tutkimusten mukaan urheilevat lapset ja nuoret todennäköisemmin omaavat terveemmät elintavat ja heidän itseluottamuksensa sekä sosiaaliset taitonsa ovat pa-

remmat kuin ei-urheilevilla. Urheilussa lapset ja nuoret joutuvat kohtaamaan pettymyksiä, olemaan johdettavina ja johtamaan toimintaa. He joutuvat tai pääsevät harjoittelemaan konflikteista selviämisen taitoja (ks. mm. Merkel, 2013). Urheilevat lapset ja nuoret kokevat väkisin monenlaisia epämiellyttäviä ja miellyttäviä tunteita, mikä taas parhaimmillaan kehittää resilienssikyvyyttä ja itsesääätelytaitoja. Näin urheiluharrastuksessa lapsille mahdollistuu parhaimmillaan mahdollisuus oppia tuntemaan itsensä, omat tarpeensa ja rajansa. Tutkimuksista tiedetään, että urheilu edistää niin fyysistä (mm. Annesi, ym., 2007), henkistä kuin sosiaalista hyvinvointia (mm. Griffiths, ym., 2010)

Kilpailullisen ja tavoitteellisen liikuntaharrastuksen hyödyt:

- Itsesäätelytaitojen kehittyminen – lapsi oppii kohtamaan omat hankalat tunteet ja rauhoittamaan tai aktivoimaan omaa vireystilaa tilanteen vaatimalla tavalla
- Sitkeys, pitkäjänteinen tekeminen – lapsi huomaa, että pystyy itse vaikuttamaan taitojen kehittymiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen
- Pystyvyyden tunne, fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten taitojen kehittyminen ja onnistumisen kokemukset
- Ystävyyssuhteet ja yhteenkuuluvuuden tunne
- Yhteistyötaitojen kehittyminen
- Terveys ja terveellisten elämäntapojen harjoittaminen
- Paineensietokyky ja keskittymisen taito
- Epäonnistumisten sietäminen ja niistä oppiminen

Urheilu voi parantaa hyvinvointia

Kilpailullisuus ja tavoitteellinen toiminta ei siis sinänsä ole haitaksi lapsille ja nuorille. Ongelmia ja riskitekijöitä syntyy siitä, millä ehdoilla ja toimintaperiaatteilla toimitaan. Se tiedetään, että lapsuudenaikaiset myönteiset ja monipuoliset oppimiskokemukset vaikuttavat siihen, miten nuori liikkuu ja hahmottaa oman kyvykkyytensä urheilussa. Näin ollen niin sanotulla motivaatioilmastolla on suuri merkitys nuoren käsitykseen omasta itsestään ja mahdollisuuksistaan liikkujana. Kun urheiluharrastuksessa otetaan huomioon lapsen perustarpeet riittävällä tavalla, kilpailullisuus ja tavoitteellisuus luovat hyvän pohjan kehittyä valitussa lajissa.

Itseohjautuvuusteorian mukaan omaehtoisuus, siis autonomia, kyvykkyys eli pätevyys, sekä yhteenkuuluminen eli yhteisöllisyyden ja läheisyyden tunne ovat hyvinvoinnin perusta (Ryan & Deci, 2000). Parhaimmillaan urheilussa lapsi innostuu ja kokee asian itselleen tärkeäksi (autonomia). Hän tuntee pärjäävänsä ja osaavansa tehdä haluttuja asioita (kyvykkyys) ja hänellä on tunne, että hänestä välitetään (yhteisöllisyys).

Psykologiassa on useampia henkisen hyvinvoinnin teorioita, mutta perusajatus on kutakuinkin sama: ihminen voi hyvin,

- kun hän kokee tulevansa nähdyksi ja arvostetuksi sellaisena kuin on,
- kun hän kokee oppivansa ja kehittyvänsä sekä
- olevansa tärkeä osa yhteisöä.

Myös urheilevat lapset ja nuoret voivat voida huonosti

On hyvä muistaa, että ihmisen henkinen hyvinvointi vaihtelee luonnostaan. Jokainen kokee elämänsä aikana parempia ja huonompia päiviä sekä jaksoja. Urheilevat lapset ja nuoret ovat myös kasvavia lapsia ja nuoria. He kampailevat yhtä lailla ikävaiheisiin liittyvien muutosten sekä haasteiden kanssa, kuten itsenäistymisen, oman identiteetin tutkimisen ja kehossa tapahtuvien muutosten kanssa. Heidän psyykkiseen hyvin- tai pahoinvointiinsa

vaikuttavat myös ystävyyssuhteet, koulu, perhe, elämän tapahtumat, sekä tietysti perimä.

Mielenterveyshäiriöt ja -oireet ovat kuitenkin yleisiä huippu-urheilijoilla (IOC 2019) ja esimerkiksi syömishäiriöt ja masennusoireilu on jopa yleisempää urheilijoiden keskuudessa (Kaski, ym., 2020). Suomessa nuorten mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä. Suomessa ei kuitenkaan tietääksemme ole kattavaa selvitystä suomalaisten kilpaurheiluvien lasten ja nuorten mielenterveydestä. Se kuitenkin tiedetään yleisesti, että urheilussa toimivilla aikuisilla on merkittävä rooli lapsen ja nuoren henkisen kehityksen ja hyvinvoinnin tukijoina.

Kilpaurheiluun sisältyvät riskit

Kilpailulliseen sekä tavoitteelliseen liikuntaan liittyy useita riskejä sekä kuormitustekijöitä, jotka tuovat omat haasteensa psyykkiselle hyvinvoinnille. Jo se, että pyritään huippusuorituksiin tai voittamiseen ja toimitaan stressaavassa kilpailullisessa ympäristössä, voi aiheuttaa monenlaisia oireita, kuten vaikkapa voimakasta kilpailujännitystä (Lundqvist 2011). Lisäksi monet ”hyvän urheilijan” -ominaisuudet ovat hyvinkin lähellä niitä samoja piirteitä, jotka aiheuttavat psyykkistä pahoinvointia (Thompson & Sherman, 1999).

Missä vaiheessa esimerkiksi parhaan mahdollisen suorituksen tavoittelu lähenee haitallista perfektionismia? Tai milloin harjoitteluun sitoutuminen menee liialliseksi harjoitteluksi ja ylikuormittumiseksi? Se, mitä toisessa toimintaympäristössä pidettäisiin sairaalloisena, saatetaan urheilussa pitää lajinomaisena. Tämä tekee esimerkiksi syömishäiriön tunnistamisesta haastavampaa urheilijoiden keskuudessa (Thompson & Sherman, 1999).

Myös varhaiseen erikoistumiseen liittyy tutkimusten mukaan omanlaisiaan haasteita, kuten mahdollinen yksipuolinen ja liiallinen harjoittelu, uupuminen, suurempi loukkaantumisriski, kapeat sosiaaliset normit ja psykososiaaliset kuormitustekijät sekä kohentunut riski fyysisille ja psyykkisille väärinkäytöksille (ks. Mm. Weinberg & Gould 2015 ja Faskunger & Sjöblom 2017). Varhainen erikoistuminen ja siihen mahdollisesti liittyvät haasteelliset tekijät voivat aiheuttaa myös aikaista drop outia, minkä jo itsessään on todettu olevan yhteydessä myös henkiseen pahoinvointiin (ks. mm. Faskunger & Sjöblom 2017).

Henkisen hyvinvoinnin riskitekijät urheilussa:

- Pyrkimys huippusuorituksiin
- Varhainen erikoistuminen, yksipuolinen harjoittelu
- Stressaava kilpailullinen ympäristö, paineet ja aisti-ärsykkeet, haitallinen kilpailujännitys
- Pitkäjänteinen pyrkimys kohti epävarmaa tulosta
- Liiallinen harjoittelu ja uupuminen
- Loukkaantumiset ja niiden suhteellinen merkitys identiteetille ja päivittäiselle tekemiselle
- Drop out

Miten huomioida riskitekijät ja tukea henkistä hyvinvointia?

Vaikka kilpailullinen ja tavoitteellinen urheilu sisältää riskitekijöitä, näiden ei kuitenkaan tarvitse muodostua ongelmallisiksi. Parhaimmillaan kilpaileminen on hauskaa, innostavaa, haastavaa ja monella tapaa myönteinen asia (Weinberg & Gould, 2015). Keskeistä on huolehtia siitä, että lapset ja nuoret nauttivat tekemisestä, palautuvat kunnolla, kokevat pärjäävänsä lajissaan ja saavat tukea ympärillä olevilta aikuisilta. Tämä toteutuu parhaiten psyykkisesti turvallisessa ympäristössä, jossa lapsi on suojassa kiusaamiselta, häirinnältä ja epäasialliselta käytökseltä (ks. myös Mieli ry 2020).

Lapsen ja nuoren psyykkisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeä panostaa siihen, ettei hänen identiteettinsä perustu yksistään urheiluun. Urheileva nuori voi olla urheilija, mutta samalla hän on myös koululainen tai opiskelija, jonkun lapsi, sisarus ja ystävä. Se, että nuorella on tavoitteita eri elämänaalueilla ja hänen käsityksensä itsestään on monipuolinen, vahvistaa myös henkistä hyvinvointia.

Lapsen ja nuoren perusoikeus on tulla kuulluksi ja nähdyksi omana itsenään, kehittää omanlaisensa identiteettiä ja hakea omia rajojaan. Jotta tämä olisi mahdollista, hän tarvitsee turvallisia aikuisia ympärilleen, huolenpitoa, rajojen asettamista ja ehdotonta rakkautta, joka ei ole sidoksissa hänen taitoihinsa tai saavutuksiinsa. Joskus hyvä valmentaja korvaa muissa lähi-ihmissuhteissa olevia aukkoja. Vaikka valmentajan perustehtävä ei ole vanhemmoida, hänen antiansa urheilevalle nuorelle ja hänen henkilölle hyvinvoinnille ei kannata väheksyä.

Psyykkisen pahoinvoinnin oireita ei ole aina helppoa tunnistaa ja se vaatiikin erityistä valppautta urheilussa mukana olevilta aikuisilta. Mikäli urheilijan käytös muuttuu huolestuttavalla tavalla, hän vaikuttaa ahdistuneelta,

stressaantuneelta, surulliselta tai vihaiselta, hän vetäytyy tai hänen suorituksensa heikkenee, kannattaa aikuisen ottaa asia puheeksi ja kysyä lapselta tai nuorelta, miten hän voi. Urheilussa mukana olevat aikuiset voivat yleensä parhaiten tukea nuorta urheilijaa, mutta tarvittaessa apua tulee hakea terveydenhuollon ammattilaisilta.

Muistilista tavoitteellisessa ja kilpailullisessa urheilussa mukana olevalle aikuiselle:

- Osoita kiinnostusta lasta kohtaan laajasti, huomioiden myös muut elämänaalueet kuin urheilu.
- Opeta arkielämän taitoja ja kannusta pohtimaan lapselle itselleen merkityksellisiä asioita.
- Kysy ja kuuntele, mitä urheilijalla on sanottavana, kehu usein ja anna tarvittaessa aikaa ja tilaa.
- Huolehdi turvallisuudesta, rajojen asettamisesta ja sääntöjen sekä sopimusten noudattamisesta.
- Osoita välittämistä ja elä mukana – muista, että lapsi on arvokas aina, lopputuloksesta riippumatta.
- Huolla ja turvaa lepo sekä palautuminen.
- Jos lapsen käytös muuttuu tai hän oireilee, ota asia puheeksi lapsen ja/tai hänen vanhempiansa kanssa. On tärkeää, että lapsi ei jää yksin.

ANNA AHTO, PsM, KTM

anna.ahto@shortum.fi

SATU KASKI, PsT

satu.kaski@utha.fi

LÄHTEET

Annesi, J.J., Westcott, W.L. & Faigenbaum, A.D. 2007. Effects of the Youth Fit For Life protocol on physiological, mood, self-appraisal, and voluntary physical activity changes in African American preadolescents: Contrasting after-school care and physical education formats. *International Journal of Clinical and Health Psychology* 7: 641–659.

Breistol, S., Clench, J., Van Roy, B. & Raanaas, R. K. 2017. Association Between Participating in Noncompetitive or Competitive Sports and Mental Health among Adolescents – a Norwegian Population-based Cross-sectional Study. *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*, 5(1), 28–38.

Ryan, R. & Deci, E. 2000. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

Eime, R., Young, J., Harvey, J., Charity, M. & Payne, W. 2013. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(98).

Faskunger, J. & Sjöblom, P. 2017. Idrottens samhällsnytta. En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle. Riksidrottsförbundet.

Griffiths, L.J., Dowda, M. & Dezateux, C. 2010. Associations between sport and screen-entertainment with mental health problems in 5-year-old children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7: 1–12.

IOC. 2019. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement.

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.

Lundqvist, C. 2011. Well-being in competitive sports – the feel-good factor?: A review of conceptual considerations in well-being research, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 109–127.

Merkel, D. L. 2013. Youth Sport: Positive and Negative Impact on Young Athletes. *Open Access Journal of Sports Medicine*. US National Library of Medicine National Institutes of Health. 151–160.

Mieli ry. 2020. Nuorelle urheilijalle turvallisuutta ja kasvun mahdollisuuksia. <https://mieli.fi/fi/blogi/nuorelle-urheilijalle-turvallisuutta-ja-kasvun-mahdollisuuksia>.

Thompson, R. A., & Sherman, R. T. 1999. "Good athlete" traits and characteristics of anorexia nervosa: Are they similar? *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 7(3), 181–190.

Weinberg, R. & Gould, D. 2015. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Sixth edition. Human Kinetics. Champaign.